WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1934-5 — N 3
WARSZAWA

ROZWÓJ KSZTAŁTU CZŁOWIEKA

(c. d.)

CZYNNIKI HETEROEDUKACYJNE [1]:

Pożywienie winno być rozpatrywane pod względem ilościowym i jakościowym. Dla niemowlęcia najzdrowszym, zabezpieczającym należyty rozwój, pokarmem jest mleko matki. Od 5-go miesiąca już trzeba dodawać pożywienie postronne. Tu widzimy, jak zmiana reżimu hamuje rośnięcie; trzeba pewnego czasu, aby powstało przyzwyczajenie do nowego pokarmu, a wzrastanie poprawiło się pod wpływem obfitszego pożywienia. Na niedostateczność ilościową reagują najsilniej oseski. Na kwestję, czy dzieci nieodżywiane w pierwszych latach swego życia ponoszą trwałą szkodę pod względem rozwoju, po obfitych doświadczeniach związanych z Wielką Wojną trzeba odpowiedzieć twierdząco. Młodzież, urodzona tuż przed wojną i podczas niej, odznacza się niskim stosunkowo wzrostem przeciętnym, szczególnie w środowisku robotniczem, które najbardziej wówczas ucierpiało. Podobnie wypowiada się angielski „Komitet do badań ilościowych nad pożywieniem człowieka" (1924 r.); w rodzinach ubogich rośnięcie małych i szkolnych dzieci daje krzywą niższą niż w środowisku zamożniejszem. P a t r o n i F i n d l e y (1926) przekonali się, że w rodzinach szkockich, gdzie matka była niezaradna czy niedołężna, cieżar u małych dzieci stopniowo odsuwał się od noramalnego aż do 18 miesiąca życia. Wytworzona różnica już utrzymywała się nadal, a krzywe rośnięcia dla tych i tamtych dzieci przebiegały równolegle.

Nad składem jakościowym i ilościowym pożywienia nie zatrzymuję się, gdyż jest to dział higjeny.

U dorosłych masa ciała winna być w pewnym określonym stosunku do wzrostu, co wyraża się w tem, że mniej więcej ilość centymetrów

---

[1]) Działające na ustrój od zewnątrz.

ponad 100 wzrostu odpowiada ilości kilogramów ciężaru. Ważny niewątpliwie jest stosunek wzajemny białka, tłuszczu i węglowodanów w pożywieniu, dostatek wody jako rozpuszczalnika. Ale ważne są również sole mineralne.

Zwracano uwagę na to, że dzieci wiejskie, żywione ziemniakami i kapustą — chorowały na krzywicę wskutek tego, że w wymienionych produktach brak soli wapniowych i magnezowych. Jak daleko może sięgać oddziaływanie braku lub obecności pewnych soli mineralnych w pokarmie dowodzi doświadczenie z królicami, które otrzymując pokarm, z którego usunięto pewne sole, traciły poczucie macierzyństwa, nie chciały karmić młodych mimo, że miały się same doskonale i zachowały zdolność do rozpłodu.

Wykorzystanie otrzymywanego pożywienia dla rozwoju jest zależne od trybu życia, ilości i jakości wykonywanej pracy fizycznej i umysłowej. W e i t z (1925) obserwował dwóch braci bliźniaków, którzy wychowywani razem rozwijali się jednakowo aż do 14 roku życia. Gdy jednak poszli do terminu do różnych majstrów, ten z bliźniaków, który miał cięższą pracę a lżejszy wikt, w ciągu $1^1/_2$ roku już pozostał w tyle za wzrostem swego szczęśliwszego brata o 6.5 cm. W następstwie jednak, gdy znów dostał się w lepsze warunki bytowania, zdołał odrobić swój deficyt rozwojowy.

Witaminy — są to ciała, znajdujące się w różnych produktach żywnościowych, odgrywające taką ważną rolę w odżywianiu, że brak ich wywołuje zaburzenia w ustroju i wręcz choroby (krzywica, skorbut i t. p.). Nazwę witamin zaproponował wielce zasłużony badacz tych związków Kazimierz Funk, nasz rodak.

Działanie fizjologiczne witamin jest już dzisiaj dobrze znane; mniej dokładnie skład chemiczny, który podobno ma być zbliżony do ropy naftowej (prof. K. Hrynakowski z Poznania 1932).

Ze znanych już dziś witamin wymienimy za prof. Rapczewskim: (Technologja żywności, 1933) — witaminę A konieczną do rośnięcia, która pozostaje w pewnym związku z karotenem, żółtym barwikiem marchwi (również niektórych innych roślin). Podobnie działa tran rybi, który tego barwika nie zawiera. Wyrażano przypuszczenie, że karoten sam nie jest witaminą, a tylko ma własność wytwarzania witaminy już w ustroju w kanale pokarmowym. Witamina A w dużej ilości znajduje się w mleku, maśle, jajach, zielonych jarzynach; mniej jej jest w ziarnach zbóż, a bardzo mało w mięsie. Witaminę B_1 i B_2; pierwsza reguluje przemianę materji w nerwach, potrzebna jest w każdym wieku, brak jej powoduje schorzenia nerwowe; brak drugiej hamuje rośnię-

cie; wiele witamin B jest w drożdżach, pomidorach, białej fasoli, pszenicy, mleku, maśle, mózgu, wątrobie i w nerkach.
Witamina C (przeciwgnilcowa) znajduje się przeważnie w świeżych jarzynach i owocach. Najwięcej jest jej w sokach cytrynowym i pomarańczowym; w pomidorach, sałatach, świeżej kapuście, jagodach.
Witamina D reguluje stosunek wapnia do kwasu fosforowego przy wytwarzaniu kości. Dlatego nazywa się przeciwkrzywiczą. Pod wpływem promieni ultrafjoletowych lampy kwarcowej w skórze powstaje witamina D. Dużo jej też jest w tranie, mleku, jajach i niektórych jarzynach zielonych.
Witamina E wywiera wpływ na zdolność rozrodczą ustroju, znajduje się w tłuszczach roślinnych.
Odporność na wysoką ciepłotę (gotowanie) posiadają przedewszystkiem witaminy A, D i witamina B, wytrzymując 120° — 130°C.
Wrażliwsza już na ogrzewanie jest witamina C.
Tak więc spożywanie zwykłej, mieszanej strawy dostarcza dość witamin.
Jest ciekawą obserwacja, że jakoby u marynarzy i rybaków, chorujących na gnilec, osiągano wyleczenie w braku świeżych produktów roślinnych — kawą i alkoholem (The Lancet 1926).
Chemja biologiczna ostatnich czasów wyraża podane wyżej przypuszczenie, że niektóre witaminy powstają w samym ustroju z określonych substancyj macierzystych pod wpływem t. zw. katalizatorów, to jest ciał, które absorbują pewne promienie, a wydzielają promienie o liczbie drgań odpowiadającej danej reakcji chemicznej. Tak właśnie przebiega asymilacja węgla w roślinach za sprawą ciała chemicznego, w skład którego wchodzi magnez jako „rezonator" promieniowania (chlorofil).
Sprawy przemiany materji w ustroju ludzkim są jak widzimy bardzo złożone. K. Strzyżowski, profesor w Lozannie, wybrał ze wszystkich znanych pierwiastków chemicznych tylko te, które biorą napewno udział w rozbudowie i życiu ustroju i takich 8 pierwiastków ułożył w szereg na podstawie oktawowej zależności między ich ciężarami atomowemi. Stąd powstała nazwa chemicznej oktawy biologicznej. W oktawie tej niema węgla, gdyż jest on biogenetycznie pierwiastkiem biernym, ale może być łatwo wprowadzony do związków organicznych za pośrednictwem rezonatora — magnezu.

Praca mięśniowa. Swoboda ruchowa jest dużą wartością rekreacyj, wakacyj, — zarówno w postaci zabaw, wycieczek, jak pewnych prac fizycznych (np. ogrodowych). Znajdujące się w programach szkolnych ćwiczenia wyrozumowane pod nazwą gimnastyki, mogą się

w pewnej mierze przyczyniać do poprawy postawy, rozwoju klatki piersiowej, mięśni brzusznych i t. d. Co do rzeczywistej skuteczności wychowania fizycznego w szkole dla rozwoju cielesnego, istnieje niejaka rozbieżność zdań. Nie bez słuszności zwracają uwagę, że do sportów szkolnych i do gimnastyki garną się przedewszystkiem ci, którzy mają już potemu sprzyjające warunki budowy cielesnej i sprawności ruchowej. Mimo to nie ulega wątpliwości, że trwale a pod dobrym kierownictwem uprawiane ćwiczenia ruchowe w szkole mało wprawdzie odbijają się na rośnięciu, ale zato wyrabiają serce, płuca i mięśnie. Ćwiczenia uprawiane bez nadzoru lub źle prowadzone mogą powodować przemęczenie, które hamuje rośnięcie i rozwój umysłowy.

Podobnie działa praca zawodowa (zarobkowa) młodocianych i to tem bardziej, im jest więcej nużąca (np. nocna) i gdy wymaga wysiłków fizycznych. Ćwiczenia siłowe u chłopców, przez nadmierne pobudzanie mięśni do rozrostu i przykurczów, powodować mogą łatwo przyciskanie nasady kości do jej trzonu ze zgniataniem w kości pasa rośnięcia i części sąsiednich stosunkowo miękich, co musi się odbić niekorzystnie na ostatecznym wykształceniu się kości długich, czyli na końcowym wzroście, gdyż poza wstrzymywaniem rozrostu w tej zgniecionej kości występują zniekształcenia. Szczególnie nie wskazane są w okresie żywego wydłużania się kości prace i ćwiczenia siłowe, zbyt często powtarzane biegi szybkościowe i forsowne ćwiczenia wytrwałościowe nóg i rąk.

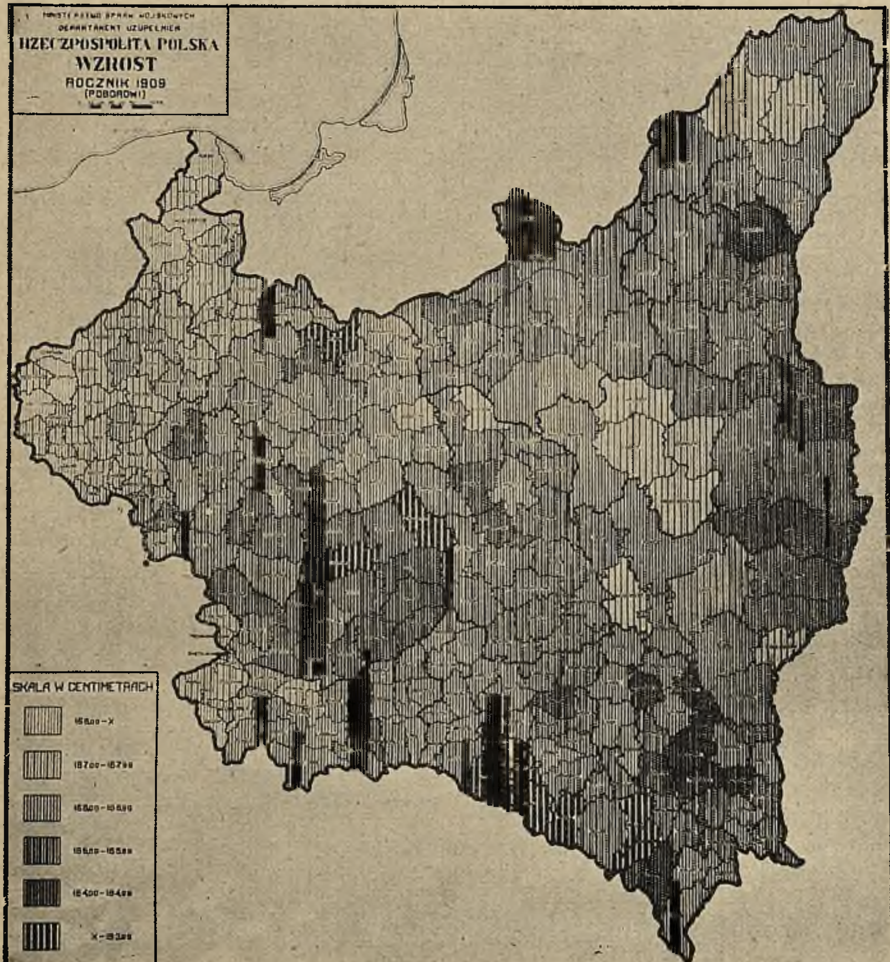


Zgniatanie w kości pasa rośnięcia.

Warunki społeczne i domowe znajdują się w dość wyraźnym związku z osiąganym końcowym wzrostem i ciężarem ciała. Żydzi w masie swej należą do proletarjatu, bytującego bardzo nędznie i widzimy też na statystyce poborowej, że w Polsce średnie wzrostu poborowych roczników 06 — 09 według narodowości przedstawiają się, jak następuje:

Polacy 166.14 — 166.56; Rusini — 165.37 — 165.68; Białorusini — 165.99 — 166.37; Niemcy — 167.39 — 167.48; Żydzi — 162.64 — 163.39. Najwyższe cyfry u nas dają Niemcy znajdujący się w lepszych warunkach ekonomicznych niż inne narodowości—najniższe Żydzi znajdujący się niewątpliwie w gorszych znacznie warunkach gospodarczych, niż inni obywatele. Zapewne, że odgrywają tu prawdopodob-

niet rolę i czynniki rasowe, ale rzecz bardzo charakterystyczna: Anglicy są przeciętnie wyższego wzrostu niż Niemcy, a Niemcy niż Polacy. Żyd niemiecki średnio jest niższy niż Niemiec, ale wyższy niż Żyd polski.



Żyd angielski jest niższy niż otaczający go Anglicy, a zarazem wyższy od Żyda niemieckiego.

To samo dotyczy ciężaru ciała. Gdy u nas poborowi z roczników 06 — 09 ważyli: Polacy — 58.89 — 59.55 kg.; Rusini — 58.55 — 58.75; Niemcy — 59.86 — 60.13 kg. — to Żydzi 54.41 — 54.97.

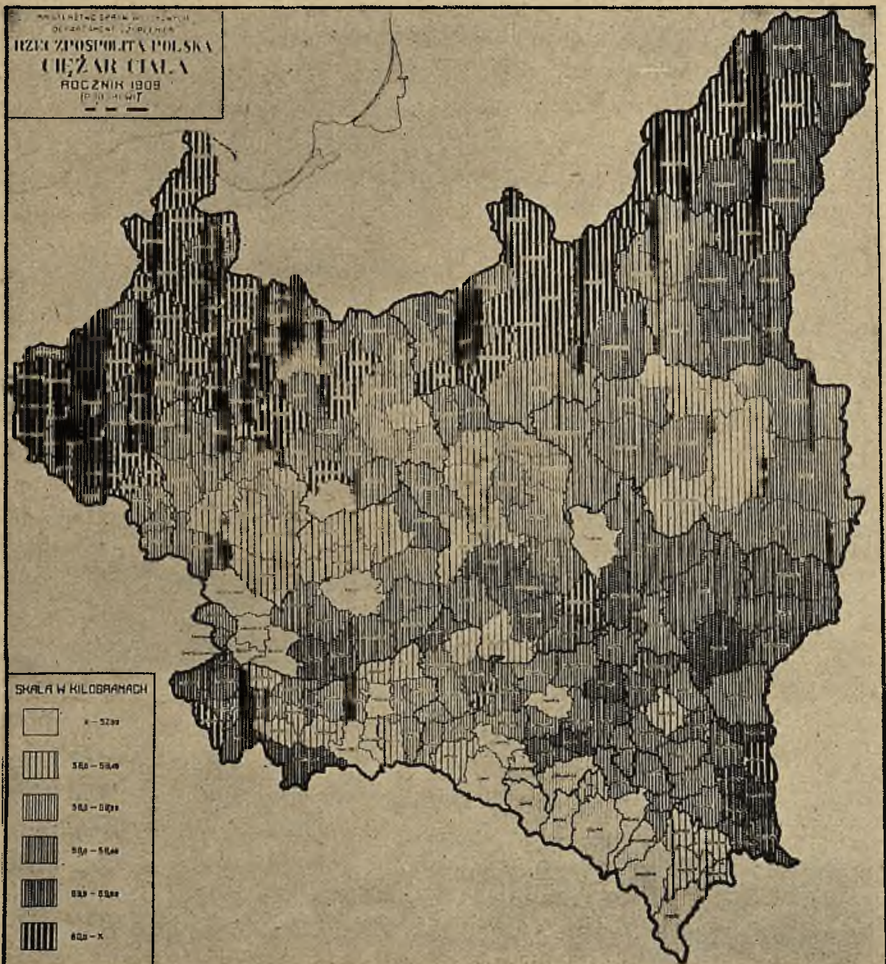
Wszędzie w Europie od jakich 50 lat zauważono poprawę stopniową

wzrostu poborowych i wielu autorów chciało ją przypisać zwiększonemu uprawianiu ćwiczeń ruchowych, gimnastyki i sportów.
Zdaje się atoli, że przyczyny zwiększania się wzrostu i także ciężaru raczej należy szukać w poprawianiu się sytuacji gospodarczej i podnoszeniu się higjeny życia w szerokich masach. Roczny przyrost u polskich poborowych wynosi + 0.14 cm. u naszych Niemców + 0.03 cm., u Rusinów + 0.1 a u Żydów aż + 0.25!
Wspomniani już autorzy angielscy Paton i Findley (1926) przypuszczają, że złe warunki mieszkaniowe, ciasnota i przeludnienie lokalów w dzielnicach ubogich mogą nietylko zwiększać niebezpieczeństwo zakażeń ale i nieco hamować rośnięcie. Czynnikami decydującymi nie są też według nich gorsze pożywienie ani zły stan zdrowia rodziców. Wysuwają zato na plan pierwszy gospodarność oraz inteligencję matek. Dobrze pielęgnowane dzieci dzielnych matek rozwijają się znacznie lepiej, niż źle pielęgnowane dzieci matek niedołężnych. Niewątpliwie pomienieni autorzy mają dużo racji — lecz niepotrzebnie odrzucają czynniki, które w pewnej mierze są następstwem niezaradności: złe pożywienie, zaduch i przepełnienie parą wodną powietrza w lokalu, co musi odbijać się na przemianie materji u dziecka. Tu ubóstwo i niedołęstwo tworzą splot czynników, które trudno wyosobnić pojedyńczo. Wielu autorów dowodziło, że dzieci wiejskie są zdrowsze i większe niż miejskie. Lecz dokładne statystyki dają różnice niestałe, a przedewszystkiem bardzo małe, jeżeli porównania robimy co do rodzin o podobnym stanie zamożności.

Małe różnice na korzyść dzieci wiejskich są łatwe do wytłomaczenia nieco zdrowszym trybem życia na wsi, większą ruchliwością i t. p. Natomiast jeżeli porównywać dzieci rodziców zamożniejszych z dziećmi ubogich (sfera robotnicza) to różnice na niekorzyść tych ostatnich wystąpią zupełnie wyraźnie. Dzieci należące do wyższych klas społecznych rosną i rozwijają się znacznie lepiej niż dzieci proletarjuszów, na które piętno swoje kładzie nędza i związany z nią brak kultury życia codziennego. Zdawaćby się mogło zatem, że gdy podczas wielkiej wojny rodziny zamożniejsze, inteligenckie popadały nieraz w opłakane warunki gospodarcze, powinno to było odbić się na rozwoju cielesnym dzieci. Tymczasem okazało się przy pomiarach, że jednak różnica wzrostu i ciężaru na korzyść dzieci ze środowisk inteligenckich uporczywie się utrzymywała. Powstało tedy zapytanie, czy szybszy rozwój cielesny nie jest związany raczej z przynależnością do środowiska inteligentnego niż do dobrobytu. Sprawą tą zajęli się liczni autorzy amerykańscy i niemieccy. Z zebranych materjałów zdaje się wynikać, że wśród równolatków ci,

którzy chodzą do wyższych klas a więc są zdolniejsi — okazują się zarazem wyższymi i cięższymi, niż ich rówieśnicy pozostający w niższych klasach.

Baldwin (Physical growth of children, New York 1921) i H. Sippel



(Berlin 1927 — Leibesubungen u. geistige Leistung) twierdzą stanowczo, że dzieci dobrze rozwinięte, silne uczą się lepiej niż małorosłe i słabe.

W. Pfuhl (1928) przypuszcza, że bodziec do rośnięcia i do rozwoju inteligencji jest wspólny, a natura jego jest konstycjonalna. Rzeczy-

wiście, gdyby słabsze rośnięcie dzieci robotników fizycznych miało być spowodowane przez czynniki hamujące rośnięcie, to dzieci te rosłyby wprawdzie wolniej niż dzieci rodziców lepiej sytuowanych — ale koniec końców obie kategorje zrównałyby się co do wymiarów końcowych. Tymczasem tak nie jest. Dorośli z klasy inteligenckiej są przeciętnie wyżsi niż robotnicy rolni i fabryczni. Stwierdza to Pfitzner (1901) na podstawie pomiarów antropologicznych. Tak samo Broca znalazł większe wymiary głowy u studentów medycyny, niż u pielęgniarzy.

Da Costa Ferreira podaje, że pojemność czaszki jest większa u przedstawicieli wyższych zawodów. Faktem jest, że ostateczny wzrost przedstawia się lepiej w warstwach społecznych wyższych i zamożniejszych, niż w niższych i uboższych.

Za czynnik społeczny należy uważać szkołę, która z konieczności, zmuszając dziecko i młodzieńca do siedzenia w ławce przez długie godziny dziennie, stanowi okoliczność niekorzystną dla zdrowia i rozwoju cielesnego dzieci — i to tem bardziej niekorzystną, im ta szkoła mniej odpowiada wymaganiom higjenicznym co do lokalu, urządzenia wewnętrznego, programów szkolnych, wydawania posiłków południowych (śniadań) i t. p.

Boning (1924), który przeprowadzał specjalne w tym kierunku badania dzieci szkolnych jest zdania, że w większości krajów europejskich szkoła wywiera wpływ hamujący na cielesny rozwój dziecka.

Zwracam uwagę czytelnika na wykresy, przedstawiające nasilenie rośnięcia (str. 4, 5, zesz. 1/34), gdzie widać wyraźnie zatrzymanie rośnięcia przez pewien czas po rozpoczęciu nauki szkolnej. Pokazuje nam to waga a następnie wzrostomierz.

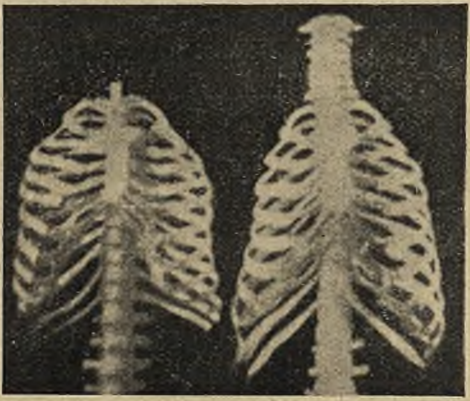
Mimo wszystko, co można zarzucić szkole jest ona konieczna. Do wyrównania nieuniknionego, hamującego rozrost cielesny, działania szkoły służą wakacje oraz planowe wychowanie fizyczne wprowadzone do programów wychowawczych szkoły. Skuteczność wakacyj zależy od sposobu spędzania ich. Najmniej pożytku z wakacyj odnoszą te dzieci, które spędzają je w domu rodzicielskim, o ile ten dom nie znajduje się na wsi, nie zapewnia obcowania z potęgami przyrody jak słońce, powietrze... Dobrze spędzone wakacje nietylko letnie, bo i zimowe dają tak silne pobudki do rośnięcia; że poprzednie zahamowania zostają pokryte z nawiązką.

Już w życiu łonowem płód jest zależny od zewnętrznego środowiska, którego czynniki mogą wpływać hamująco na wrodzony rytm rośnięcia. Np. głodzenie matki może zmniejszyć ciężar noworodka. Wytworzona

w ten sposób hypoplastyczna konstytucja posiada cechę trwałości. W życiu pozałonowem tem bardziej liczyć się trzeba z czynnikami zewnętrznemi, które mogą działać albo hamująco albo pobudzająco, nie zapominając, że przystosowalność i odporność ustroju jako właściwości konstytucjonalne mogą skutecznie neutralizować wspomniane wpływy środowiskowe. Ciekawe doświadczenie wykonano w jednym z zakładów położniczych dla ubogich matek. Oto gdy rodziły się bliźniaki jednego z nich pozostawiano matce, a drugiego (za jej zgodą) oddawano do dobrze prowadzonego domu wychowawczego. I oto gdy śmiertelność wśród pozostawionych matkom była ogromna, dzieci wychowywane w dobrych warunkach mieszkaniowych, odżywczych i t. p. rozwijały się prawidłowo.

Wpływ przebytych chorób na rozwój cielesny występuje najwyraźniej w pierwszych latach życia i w okresie dojrzewania.

Ostre choroby zakaźne, jeżeli nawet powodują bezpośrednio zatrzymanie rozwoju cielesnego, jak zauważył Schlesinger (1926) w następstwie nieraz odgrywają rolę bodźca pobudzającego przemianę materji. Długotrwałe cierpienia płucne i dróg oddechowych upośledzają wykształcanie się klatki piersiowej. Po przebyciu takich cierpień dzieci, które poprzednio mogły mieć nieźle wysklepioną klatkę piersiową, dotknięte bywają zanikiem mięśni wdechowych, wskutek czego klatka piersiowa siłą bezwładu usuwa się wdół, dając obraz długiej i płaskiej (rys. 4). Natomiast zwraca uwagę Schiötz (1916), że zdarza się często widzieć dzieci gruźlicze lepiej wyrośnięte niż zdrowe i przypuszcza, że toksyny gruźlicze mogą tu odgrywać rolę pobudki do rośnięcia. Równie jednakowoż jest możliwe, że młodzież bardzo szybko rosnąca, wybujała, jest skłonna do zakażania się gruźlicą.



a b
a. Dobrze rozwinięta klatka piersiowa.
b. Płaska i długa kl. piersiowa, t. zw. wygląd (habitus) gruźliczy. (pdłg. Bluntschli).

Krzywica tylko w ciężkich przypadkach odbija się na końcowem wyrastaniu. W lżejszych, pomimo pewnego zahamowania rośnięcia w 2-im i 3 roku życia, — następnie zjawia się wyrównujące przyspieszenie,

tak iż już w 6 — 7 roku wzrost i ciężar bywa zazwyczaj prawidłowy, pomimo, że znajdujemy na ciele ślady przebytej krzywicy.

Że **ucisk mechaniczny** zatrzymuje rozrost i zniekształca, klasycznym dowodem jest stopa Chinki, skrępowana w swej swobodzie już u małego dziecka. Poprzednio była mowa o ucisku na pasy rośnięcia kości długich wskutek nadmiernych wysiłków w młodości. Krępowanie klatki piersiowej ciasnem ubraniem, szelkami i t. p. również może się wyrażać w niedorozwoju.

Sedenteryzm — czyli mało ruchliwy tryb życia bywa skutkiem chorób i ułomności przykuwających do łóżka lub krzesła. Ale i zdrowe zupełnie tak dzieci jak osoby dorosłe często używają zamało ruchu. Przyczyną tego może być źle nastawione wychowanie w kierunku wyłącznie pracy umysłowej i siedzącej, niesprzyjające używaniu ruchu warunki mieszkaniowe, wielkomiejskie, ale zauważa się u niektórych osobników lenistwo ruchowe i to wrodzone.

F. Tissié mówi o ludziach, którzy się rodzą „już znużeni": w ruchu męczą się bardzo szybko i doznają niemiłej sensacji znużenia. Takie przypadki należą do patologji i winny być odpowiednio leczone. Zwykle mamy do czynienia z ociężałością nabytą, połączoną z otyłością, niedorozwojem lub zanikiem sprawności ruchowej, przesadnymześrodkowaniem zainteresowań na studjach, pracy intelektualnej lub artystycznej, wreszcie na zajęciach zawodowych. Z nieruchliwością nabytą można i trzeba walczyć w imię higjeny tyleż cielesnej, co duchowej.

Reasumując to, co powiedziano o czynnikach wpływających na budowę formy ciała ludzkiego, powtórzymy, że konstytucja osobnicza nie określa ostatecznego kształtu a tylko zdolność do rozwoju, — wykształcalność. Czynniki środowiskowe, warunki bytowania — wykształcalność użytkują lub jej nie wyzyskują. Łatwo jest popełnić omyłkę przyjmując za przejawy zwyrodnienia dziedzicznego to, co bywa skutkiem braku dostatecznych bodźców rozwojowych.

U sportowców wybitnych uderza nas nieraz zgodność budowy cielesnej ze specjalnością sportową, którą sobie obrali i to do tego stopnia, że możemy z formy cielesnej odgadnąć rodzaj uprawianego sportu. To samo, choć mniej ostro, spostrzega się u przedstawicieli różnych zawodów społecznych. Dwie mogą być tej zgodności przyczyny: albo długoletnie uprawianie określonej gałęzi sportu lub zajęcia wywołuje przystosowanie się mięśni, nerwów i poniekąd kości oraz usposobienia, albo zaznacza się tu automatyczny dobór ludzi z odpowiedniemi dyspozycjami konstytucjonalnemi do wymagań ze strony czynności ruchowych i zawodowych.

W. OSMOLSKI

METODYKA HARCÓW

(C. d.)

TROPIENIE

Uwagi ogólne. Sposób uczenia tropicielstwa trudno jest wyłożyć czarno na białem, zwłaszcza w krótkich słowach. Trzeba się go samemu nauczyć praktycznie i praktycznie uczyć innych. Można tu podać tylko kilka ogólnych wskazówek i przykładów, reszta zależy od wyobraźni instruktora i miejscowych warunków. Jednakże nie jest to umiejętność tak trudna, jak się wydaje, byle jaknajczęściej tropienie przerabiać praktycznie. Sposobność do tego znaleźć się powinna na każdej wycieczce. Przestrzec natomiast należy jaknajmocniej przed zastępowaniem ćwiczeń polowych przez „skauting salonowy".

Ślady do ćwiczeń należy zawsze robić w ten sposób, aby nie niszczyć i nie zanieczyszczać przyrody. Więc np. w polu czy w lesie nie używa się papierków do znaczenia tropu, chyba, że jest zupełna pewność, iż ktoś ostatni dokładnie je wyzbiera. Ale i wtedy w lepszym stylu będzie użycie zboża, grochu, czy fasoli, jagód jarzębiny i t. p. Włóczka jest często stosowana i mniej razi w lesie od papierków, ale też trzeba pamiętać o jej wyzbieraniu. Drzew oczywiście nie wolno nacinać. Łamanie gałązek, często zalecane w powieściach awanturniczych, w naszych lasach ograniczyć się musi chyba do gałązek suchych.

Naukę tropienia najłatwiej zaczynać w zimie, na świeżo spadłym śniegu. Do robienia śladów można używać „żelazek tropicielskich", pomysłu E. Thompsona Setona. Zrobi je każdy kowal: z grubej blachy wygina się kształt śladu np. sarny i tak urządza, aby żelazka łatwo było przymocować do obuwia, jak łyżwy. Odpowiednie podkucie butów nieraz zastąpi żelazka. Dobrze służy do znaczenia szlaku „jeż": kłoda drewna nabita sporemi gwoździmi ze wszystkich stron, do niej z przodu przymocowana linka. Ciągniemy „jeża" na lince, a gwoździe drapią w ziemi ślad. Można też ślady robić „krwią" uciekającego (np. czerwonym atramentem), znakami skautowemi, dziadowskiemi, lub indyjskiemi i t. d.

Zasadniczą sprawą jest przy nauce tropienia, jak zawsze w skautingu, zainteresowanie chłopców.

Przykład. Na jednym z pierwszych kursów skautowych uczono tropienia w sposób następujący:

1. Wieczorem w gawędzie przy ognisku opowiadano o jakimś interesującym wypadku, który pozwolił ocenić ważność umiejętności tropienia i wnioskowania.

2. Na drugi dzień rankiem pokazywano ślady, polecono robić odciski stóp w piasku lub na innym przydatnym gruncie, odróżnić ślady różnych chłopców i wnioskować z nich.

3. W porze poobiedniej urządzano grę, np. „polowanie na jelenia". w której jeden z grających, „jeleń", wychodzi zaopatrzony w 12 miękkich piłek. W dwadzieścia minut po nim, po jego śladach, wyruszało czterech „myśliwych", każdy z jedną piłką. Jeleń, przeszedłszy kilometr lub dwa, chował się, usiłując myśliwych wciągnąć w zasadzkę, gdyż każdy myśliwy, trafiony przez jelenia piłką, stawał się „przebitym rogami". Jeżeli zaś w jelenia trafiło trzy piłki, uważano go za zabitego.

Ćwiczenia wstępne i gry, przykłady stopniowane według trudności.

1. Instruktor przygotowuje z chłopcami „k s i ę g ę t r o p ó w". W tym celu wygładza się piasek na przestrzeni kwadratu o bokach 10 — 15 metrów. Na tej „księdze" pokaże się, jak wygląda ślad stóp człowieka idącego, biegnącego, z obciążeniem, jak wygląda ślad roweru. Część terenu powinna być sucha, część należy skropić, aby pokazać jak wychodzi ślad w jednym i drugim wypadku.

Na drugi dzień można obok dawniejszych robić świeże ślady i porównywać je, ucząc oceniać „wiek śladu". Następnie robi się ślady różnych rodzajów, krzyżujące się z sobą i poleca odczytywać, który ślad jest dawniejszy i t. d. Przy dalszem stopniowaniu trudności dochodzi się do odgrywania na piasku krótkich scenek, w nieobecności ćwiczących się harcerzy, którzy następnie po 5 minutowej obserwacji śladów mają z nich wnioskować, co tam zaszło, np. bójka, ślady krwi (czerwonym atramentem), ślady czołgania się. Ale to już „wyższa szkoła".

2. P a m i ę ć ś l a d ó w. Zastęp siada, podnosząc nogi tak, aby podeszwy były widoczne. Daje się chłopcom np. 3 minuty na dokładne przypatrzenie się podeszwom. Następnie jeden z chłopców robi ślady na odpowiednim terenie, tak jednak, aby reszta go nie widziała. Instruktor wywołuje chłopców po kolei, każe się każdemu przyjrzeć i powiedzieć czyj to ślad.

Tą samą grę można przerobić na zawody międzyzastępowe. Zastępy siadają naprzeciw siebie, oglądają podeszwy, poczem jeden z każdego zastępu przechodzi po odpowiednim terenie (przeciwnicy nie mogą go widzieć). Z kolei każdy chłopiec oddzielnie podaje instruktorowi, kto według niego zrobił ślady. W którym zastępie więcej chłopców trafnie przypisze ślady ich sprawcy — ten zastęp wygrywa.

3. R y s o w a n i e ś l a d ó w. Wprowadza się chłopców na trop ludzki i poleca odrysować jeden ślad. Należy zalecić chłopcom przejść

kawałek po tropie i wyszukać ślad możliwie dobrze odbity. Najlepiej i tu zastosować zawody międzyzastępowe, dając punkty poszczególnym chłopcom za dokładność odrysowania śladu i sumując ilość punktów w zastępie.

4. J e d e n w ś r ó d w i e l u. Ktoś zostawia ślad, tak że chłopcy nie widzą „autora". Chłopcy przypatrują się śladowi dokładnie. „Autor" śladu przechodzi przed chłopcami w rzędzie z 7 do 10 innemi osobami. Każdy chłopiec podaje sędziemu szeptem do ucha nazwisko (numer) „autora" pierwszego śladu. Zawody jak poprzednio.

5. P o s z u k i w a n i e s k a r b u. Poszukiwać po tropie znaczonym w jakiś sposób, jak to wyżej podano. Trop powinien być dość skomplikowany, kluczący, z odnogami zwodniczemi. W końcu tropu ukryto „skarb" np. czekoladę.

Trop może być wspólny dla wszystkich, ze znakami, które tropiący mają notować, zostawiając na pierwotnem miejscu. Można urządzać osobny szlak dla każdego uczestnika gry. Mogą tropić całe zastępy, wypuszczane np. co 15 minut, członkowie zastępu współdziałają z sobą. Dla 2 zastępów (16 uczestników) można urządzić też 16 punktów wyjścia, które się schodzą w 8, w 4, w 2 szlaki, wreszcie w jeden, prowadzący do skarbu.

6. W y ś c i g i p o t r o p i e. Instruktor wyznacza trop, zamykający się w koło. Zastępy wyruszają z różnych miejsc, który pierwszy wróci do punktu wyjścia — zwycięża. Urządzanie zasadzek po drodze urozmaica grę.

7. P r z e m y t n i c y. „Granicą" jest pewien pas ziemi, długi na jakie 300 m, najlepiej droga, szeroka ścieżka lub pas piasku, na którym dobrze widać tropy. Jeden zastęp („straży granicznej") strzeże granicy, rozstawiwszy czaty wzdłuż drogi, oraz posiłki w głębi kraju. Posiłki te stoją mniejwięcej w środku między „granicą", a „miastem"; miastem jest znów miejsce możliwe do rozpoznania po jakiemś drzewie, budynku, chorągiewce i t. p., około 1 km od granicy. Inny zastęp („przemytnicy") zbiera się na jaki kilometr po drugiej stronie granicy. Ci wszyscy przechodzą granicę w szyku dowolnym, razem lub pojedyńczo i zmierzają ku „miastu" chodem, biegiem, lub krokiem harcowym. Tylko jeden z nich jest właściwym przemytnikiem i ten nosi żelazka tropicielskie. Jego to muszą czaty rozpoznać po tropie. Czatownik, który pierwszy dostrzegł trop przemytnika, alarmuje posiłki i tropi z ich pomocą dalej, starając się schwycić go przed miastem. W granicach miasta przemytnik jest bezpieczny i wygrywa grę.

Kilka dobrych, starannie opracowanych, większych gier tropicielskich podaje Wyrobek.

Podałem tu, ze względu na oszczędność miejsca, tylko wskazówki metodyczne i przykłady gier, stopniowane według trudności. Stronę materjalną „sztuki tropienia" łatwo uzupełnić można, posługując się podaną niżej literaturą.

T. Sopoćko i O. Grzymałowski, Na tropach ludzi i zwierząt, podręcznik dla harcerzy. Księgarnia Św. Wojciecha 1925, stronic 177, najobszerniejsza książka w tym zakresie, starannie wydana, obficie ilustrowana).

Z. Wyrobek, Harcerz w polu. Zakł. Ossolińskich. Rozdział „Wzrok — Spostrzegawczość".

E. Piasecki — M. Schreiber, Harce młodzieży polskiej. Książnica Atlas 1920, str. 172 i n.

H. Glass, Książeczka Harcerza. Książnica Harcerstwa i Kultury Fizycznej 1921, str. 46 i n.

Baden-Powell — Strumiłło, Wilczęta, Ks. Harc. i Kult. Fiz. Warszawa, 1923, str. 66 i n.

A. Pawełek, Młoda Drużyna, Harc. Biuro Wyd. Warszawa 1934, str. 52 i n.

St. Sedlaczek, Szkoła Harcerza, Warszawa 1921, str. 157 i n.

Źródła zagraniczne do tego artykułu podano w części drukowanej w poprzednim numerze.

ST. SEDLACZEK

USPORTOWIENIE SZKOŁY

W ostatnich paru miesiącach dużo pisano w prasie codziennej i sportowej o zagadnieniu sportu w szkole i o kwestji należenia młodzieży do t. zw. klubów sportowych [1]).

Oświetlenie tego zagadnienia było dotychczas jednostronne i popierało przeważnie stanowisko t. zw. klubów sportowych, które po ostatnich klęskach polskiego sportu reprezentacyjnego, chciały znaleźć przyczynę i odpowiedzialność zrzucić na kogo innego. T. zw. kluby sportowe, żżerane od wewnątrz bakcylami megalomanji, .krętactwa, wymuszeń, sprzeniewierzeń, jak to dobrze scharakteryzował Zygmunt Nowakowski w artykule „Wawrzyn i kalosz" (I. K. C. z dnia 1.X.1934 r.) przyczynę swych niepowodzeń widzą w „braku narybku", który to zwrot językowy staje się nieomal przysłowiowym. „Brak narybku" to w ję-

---

1) Używam zwrotu: „tak zwanych klubów sportowych", ponieważ przymiotnik „sportowy" w nazwie klubu, którego członkowie ćwiczą dla osiągnięcia rekordowego wyniku w poszczególnych rodzajach sprawności w celach zarobkowych, jest mało uzasadniony, bez względu na to, czy będziemy brać pod uwagę klasyczne definicje terminu „sport", czy też potoczne jego znaczenie.

zyku klubów: „zakaz należenia młodzieży do klubów sportowych". Zniesienie tego zakazu byłoby (w rozumieniu t. zw. klubów sportowych) otwarciem bram do glorji polskiego sportu reprezentacyjnego. Pod tym względem, trzeba przyznać, że „kluby sportowe" z ich punktu widzenia mają rację.

Zwiększając ogromnie ilość członków, zwiększą się możliwości wyłowienia „talentów sportowych". Nikt niestety nie zastanowił się, jakim kosztem zdrowia, nietylko moralnego, ale i fizycznego młodzieży, okupione zostałoby owo otwarcie bram. A jeśli ktoś zastanawiał się nad tem, a nawet wnioski swego rozumowania podał do publicznej wiadomości, to głos taki zginął w powodzi elaboratów, skierowanych, bądź dyskretnie, bądź wręcz napastliwie, przeciwko Władzom Szkolnym, a które to elaboraty drukowane były prawie we wszystkich dziennikach.

Spokojnie i rzeczowo, jak przystało na wysoką instytucję sportową, zabrał w tej sprawie głos Związek Polskich Związków Sportowych, którego opinja streściła się w referacie ppłk. Glabisza. Ppłk. Glabisz szuka wyjścia pośredniego: dopuścić młodzież szkolną do klubów, ale wybranych, za zezwoleniem rodziców, lekarzy i władz szkolnych, pod ścisłą opieką wychowawców fizycznych. Referent powoływał się na wzory węgierskie.

Min. W. R. i O. P. stoi jednak na bardzo słusznem stanowisku, że „do czasu uzdrowienia organizacji sportu w Polsce nie może być mowy o zniesieniu zakazu należenia młodzieży do klubów sportowych pozaszkolnych". [1]) Młodzież winna się wychowywać w organizacjach młodzieżowych, a praca w szkole musi się opierać na obowiązkowości i powszechności. Sport, który, jak wykazała definicja Znanieckiego i Gilewicza, może służyć różnym celom, na terenie szkoły służyć ma przedewszystkiem wychowaniu. A więc sport wychowawczy cieszyć się będzie jaknajlepszą opieką Władz Szkolnych, chociaż nie będą one eliminować sportu zawodniczego i reprezentacyjnego. Bo jeśli państwo posługuje się sportem, jako środkiem propagandy na gruncie sportu międzynarodowego, szkoła nie może tego negować. Walor czynnika propagandowego musi uznać za dopuszczalny w wychowaniu fizycznem młodzieży szkolnej, nie przeznaczy jednak na ten cel zbyt wiele jednostek, które przecież nie mogą ograniczyć się tylko do „ska-

---

[1]) Stanowisko Władz Szkolnych scharakteryzowane jest na podstawie informacyj udzielonych łaskawie przez Nacz. Wydz. Wych. Fiz. i Higjeny Szkoln. Pana. J. Błońskiego.

kania przez te durne płotki w ciągu całego życia", jak się o tem wyraził Marszałek Piłsudski.

Sport w powiązaniu z państwową ideą wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego przestaje być czemś absolutnem, to jest celem samym w sobie. „Sport wprzęgnięty w służbę państwowej idei wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego zasługuje na poparcie".

Wnioskiem tej opinji Min. W. R. i O. P. są dezyderaty wysunięte na zjeździe Kuratorów, a szczegółowiej przepracowane na zjeździe Okręgowych Wizytatorów i Instruktorów W. F. Dezyderaty te możnaby streścić w następujących punktach:

1) Utrzymać zakaz należenia młodzieży do klubów sportowych.

2) Oprzeć pracę w dziedzinie sportu szkolnego na dobrze zorganizowanych szkolnych kołach sportowych.

3) Łączyć szkolne koła sportowe w międzyszkolne, w okręgowe związki szkolnych kół, a wreszcie w centralę szkolnych kół sportowych.

4) Przyznać nauczycielom ćwiczeń cielesnych 2 godz. tygodniowo za prowadzenie koła.

5) Powołać w Min. W. R. i O. P. naczelnego instruktora w. f. do kierowania tak zorganizowanych sportem szkolnym.

6) Pewną część funduszów, obracanych na sport klubowy, oddać na cele szkolnych kół sportowych.

Powyższa koncepcja, będąca wnioskiem słusznych założeń i rozważań, jest bardzo dobra. Istnieją jednak poważne trudności realizacyjne. Kto bowiem ma organizować młodzież, kto będzie fachowym kierownikiem, kto będzie czuwać nad poszczególnemi rejonami, okręgami i całością? Ministerstwo nie posiada odpowiedniego aparatu, ani funduszów w budżecie na jego uruchomienie. Organizacje młodzieży same rady sobie nie dadzą. Są to jeszcze zagadnienia do przemyślenia i rozstrzygnięcia.

Nasuwa się tu myśl wciągnięcia do wydatnej współpracy Związków Zawodowych Nauczycielskich, które w ścisłym kontakcie z Władzami Szkolnemi mogłyby podjąć się tego zadania. Sekcja Nauczycieli Wychowania Fizycznego Z. N. P. gotowa jest stanąć do tej pracy każdej chwili.

T. ZYGLER

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

PRZYKŁADOWY ROZKŁAD MATERJAŁU ĆWICZEŃ CIELESNYCH W II KLASIE GIMNAZJUM.

I. Okres.

A. **Gimnastyka.** 1) Ćwicz. porządkowe: ustawienie ćwiczących w szeregu i tworzenie dwójek z tej formacji. Zbiórki w 2-szeregu na liczenie „raz—dwa—trzy". Tworzenie czwórek. — Kolumna ćwiczebna czwórkowa w miejscu z kol. dwójk. i 2-szeregu. — Kolumna ćwiczebna, czwórkowa w marszu z kol. dwójk. — Pozdrowienie.

2) Ćwicz. kształtujące: a) Kończyn górnych: Powt. materjału z Klasy I-szej oraz głównie w postawie siedzącej symetryczne i asymetryczne wznoszenia, rzuty i krążenia r. r. — Łączenie tych ćwiczeń z ćwiczeniami głowy (zwroty, skręty). b) Kończyn dolnych: Powt. materjału z klasy I-szej. Postawa kroczna, wykroczna i zakroczna z podskoku. Podskoki z rozkrokami w locie. c) Ćwicz. szyi: skłony, skręty i krążenia głowy w różnych kierunkach w staniu, rozklęku i siedzeniu. d) tułowia: skłony (wtył, wprzód, wbok) i opady tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej i nieokreślonej w postawie klęcznej i siedzącej. Z leżenia nawznak skurcze, rzuty i wznosy nóg. Skłony wbok w staniu, rozklęku, siadzie i z oparciem stopy (np. o szczebel drabinki). W postawie siedzącej i „klęczce" skręty tułowia łącznie z ruchami ramion lub bez nich. W postawach izolujących ruch (siad, rozklęk, rozkrok i wykrok) skręty i skłony tułowia łącznie z ruchami rąk.

3) Ćwicz. koordynacyjne: na ławeczkach (dwie, ustawione jedna na drugiej) krok polkowy (dziewczęta) lub chód na czworakach (chłopcy). Stanie jednonóż i wznoszenie (przenoszenie) nogi we wszystkich kierunkach oraz utrudnianie tych ruchów przez zamykanie oczu. Przygotowanie do stania na rękach przy ścianie lub drabince z odbicia jednonóż.

4) Ćwicz. stosowane: marsz i zatrzymanie maszerującego oddziału, jako doskonalenie techniki chodu. Bieg w miejscu (zwrócenie uwagi na współpracę r. r. i n. n.). Bieg wprzód i wtył pewną określoną ilość kroków. Wstępowanie i zejście z drabinek (powtórz. z klasy I-szej). Wstępowanie asymetryczne. Z przygotowań do wymyku przerobić zwis nachwytem i postęp wbok do 5 kroków i z powrotem. Półzwis opadny ze skrętem głowy w lewo (prawo) i skurczem nogi w kolanie (naprzemian prawej — lewej). Skoki: ćwiczenie rozbiegu 3 — 5 krokowego do skoku wzwyż i skoku wdal. Ćwicz odbicia i lądowania przy skoku. Wyskok na skrzynię, ustawioną do wysokości bioder — i zeskok w głąb. Ćwicz. zeskoku ze zwisu tyłem. Przeskok rozkroczny ponad kozła i doskok do przysiadu podpartego. Ustawienie w 2-szeregu oraz rzuty i chwyty piłek różnej wielkości.

B. **Zabawy, gry i ćwiczenia polowe.** 1) Zabawy i gry: Wyścig piłek w 2-szeregach. Piłka latająca w kole — kogucia wojna. Przygotowanie do walki wręcz dla chłopców (np. unieszkodliwienie natręta przez chwyt prawą ręką

---

[1]) Opracowany na podstawie programu ćwiczeń cielesnych, obowiązującego w b. r. szkolnym w I i II klasie gimnazjum.

prawej ręki) oraz ćwiczenia samoobrony dla dziewcząt (np. obrona przed chwytem wpół zapomocą chwytu jedną lub oburącz za twarz, odchylając i przechylając ją wtył).

2) G r y d r u ż y n o w e: kwadrant i dwa ognie (powtórzenie. Podaj dalej — siatkówka.

3) G r y i ć w i c z e n i a p o l o w e: Marsz wg. mapy w dzień w terenie urozmaiconym (czas trwania przynajmniej 2 godziny). T. s. w nocy. Robienie łatwiejszych szkiców terenu wg. mapy. Ćwicz. w pomiarach terenu (odległość, wysokość, szerokość i nachylenie np. góry, wzgórza, drzewa etc.). Gra: „w poszukiwaniu listu". „Przez granicę" (wg. Wyrobka).

C. **Sporty i wycieczki.** 1) P ł y w a n i e: Oswajanie ucznia z wodą (c. d.) zapomocą zabaw w wodzie (Rekin — wydra i ryby — szczupak — bocian i żaby — ryba i mewy) [1]) dla początkujących zaś doskonalenie stylu (żabka na piersiach i nawznak), dla zaawansowanych („strzałka", praca r. r., współpraca r. r. i n. n., moment wytrzymania).

2) Ł u c z n i c t w o: Powt. materjału z kl. I-szej. Strzelanie z łuku na odległość 20 m.

3) W y c i e c z k i: Wycieczka piesza do 20 km. wspólnie z nauczycielem geografji (korelacja) i w czasie wycieczki ćwiczenia polowe (poznanie busoli i marsz przy jej pomocy). Szkicowanie przebytego terenu. Rozbijanie namiotu, biwakowanie i gotowanie najprostszych potraw Wycieczki 5 km. łącznie z próbami na P. O. S.

II. O k r e s.

A. **Gimnastyka.** 1) Ć w i c z. p o r z ą d k o w e: Zbiórka w 2-szeregu i utworzenie kolumny czwórkowej oraz utworzenie 2-szeregu z kol. czwórkowej. Marsz czwórkami i zwroty w marszu.

2) Ć w i c z. k s z t a ł t u j ą c e: a) k o ń c z y n g ó r n y c h: wymachy r. r. wbok i wzwyż symetrycznie i asymetrycznie. Skurcze i wyprosty, krążenia. b) k o ń c z y n d o l n y c h: przysiady i szybkie wspięcia — 2 razy podskok w miejscu z rozkrokiem (w locie) po 3-cim podskoku. c) Ć w i c z. s z y i: w leżeniu tyłem, skręty głowy w lewo (prawo) łącznie ze skurczem nogi w kolanie lewej (prawej) naprzemianstronnie.

3) Ć w i c z. t u ł o w i a: leżenie przodem i skłon głowy w tył łącznie ze skurczem lewej (prawej) nogi — „ukłon japoński". Rozklęk i skłony tułowia wbok, pogłębiane ruchami ramion (taktowanie). Skrzyżny siad („po turecku"), r. r. bokiem skurczone i skręty w lewo (prawo). Wypady i rozkroki z ruchami rąk. Skręty tułowia z chwytem 1-rącz karku i dosięgnięciem palcami drugiej ręki palców stóp różnoimiennie.

4) Ć w i c z. k o o r d y n a c j i: ćwiczenia w wyjściu na równoważnię, ustawioną powyżej bioder oraz ćwiczenie w padaniu z równoważni, ustawionej na tejże wysokości. Przejście po równoważni na wysokości bioder, rzucając i chwytając piłkę. Przejście po równoważni pląsem zmiennym trójdzielnym (dziew-

---

1) Według A. Kalinowskiego. Naturalna metoda nauki pływania.

częta). Bieg, na dany znak zatrzymanie się i skurcz nogi ze wznosem r. r. w bok. Wykrok, wspięcie i rzuty (chwyty) piłki.

5) Ćwicz. stosowane: marsz z podwójnem zaznaczeniem kroku. Marsz długiemi krokami z wymachem r. r. Marsz krokiem przyspieszonym i opóźnionym. Bieg z klaśnięciem nad głową i pod kolanem (naprzemian). Bieg z-braniem przeszkody wzwyż i wdal — zwis nachwytem, dwuchwytem, podchwytem i postęp w bok. Zwis nachwytem i wznos do r. r. ugiętych. Zwis na podudziu. Odbicie 1-nóż i skok ponad ławeczkę (skrzynię — 3 części) z doskokiem 1-nóż — zakrok wspięty, rozbieg, 3 krokami, odbicie 1-nóż i skok ponad 2 ławeczki (jedna na drugiej, z doskokiem „obunóż". T. s. z $1/4$ obrotem. Skok w głąb z rozbiegu po ławeczce z doskokiem 1-nóż i obunóż. Rzut piłką palantową do celu na odległość. Rzut piłką dętą (siatkowa lub koszykowa) z zamachem w tył.

B. Zabawy, gry i ćwiczenia polowe. 1) Zabawy i gry: wyzywanka — sadzenie ziemniaków — zwiąż i rozwiąż — podrywanka podawana — przemytnik — oblężenie twierdzy — walka tatarska — walka o równowagę — kałuża — kto prędzej dokoła — kozak i tatarzyn — dzień i noc.
2) Gry drużynowe. Powtórzenie przerobionych gier w I-szym okresie.
3) Ćwicz. polowe: Powtórz. ćwiczeń polowych, przerobionych w I-szym okresie, oraz „ucieczka sybiraka", a gdy spadnie śnieg, tropienie śladów (wg. Wyrobka).

C. Sporty i wycieczki. 1) Pływanie: Kurs w basenie krytym (o ile miejscowe warunki pozwalają) i oswajanie z wodą (początkujący), stosując gry: Przeprawa. — Kawalerja. — Przewroty w wodzie, wzgl. doskonalenie stylu (zob. okres I-szy).
2) Łyżwiarstwo: Rodzaje i konserwacja łyżew (pogadanki). — Łuki w przód. — Wężyk w przód. — Jazda tyłem. Szereg gier i zabaw na lodzie (np. berek i t. p.).
3) Saneczkowanie: w formie rozrywkowej.
4) Narciarstwo: Posuwanie się w terenie płaskim bez kijów. Zwroty. Nauka powstawania z upadków. Bitwa śnieżkami na nartach.
5) Wycieczki: z sankami poza miasto. Wycieczki piesze do 5 km. w związku z próbami na P. O. S.

(c. d. n.) J. FLISAK

NAUKA JAZDY NA NARTACH.

Aby naukę jazdy na nartach postawić na właściwej stopie, szkolenie winno ogarnąć wszystkie podstawowe elementy jazdy na nartach. Jazda na nartach jest ćwiczeniem wybitnie równoważnem zarówno w terenie górskim jak i w biegach po płaskim. Każdy narciarz musi sobie z tego dokładnie zdawać sprawę. Początkujący, jeśli z tem nastawieniem poraz pierwszy wyruszy w teren — odrazu wiele zyska. Celem pierwszych ćwiczeń będzie uchwycanie równowagi na deskach bądź to posuwając się po płaszczyźnie, bądź też zjeżdżając po niewielkich pochyłościach.

Aby łatwiej i szybciej opanować to prawidłowe „balansowanie" na nartach, w pierwszych dniach ćwiczeń zupełnie nie używamy kijków. Zachwia-

ną równowagę przywracamy przez zbliżenie środka ciężkości do nart lekko zginając się w biodrach i kolanach, przez powiększanie podstawy, rozsuwając narty do rozkroku lub jedną nartę wysuwając bardziej ku przodowi (postawa zjazdowa), przez stosowanie t. zw. ruchów przeciwważnych tułowiem i ramionami, przez lekkie skłanianie się na boki, do przodu lub do tyłu.

Kijów do pomocy których w początkach jesteśmy skłonni uciekać się przy każdem niemal momencie zachwiania równowagi, usztywniając przytem ciało i ograniczając ruchy przeciwważne — w pierwszych dniach szkolenia zupełnie nie zastosujemy.

Swobodne balansowanie na nartach uzyskamy jeżdżąc bez kijków, które mają zresztą zupełnie inne zadania do spełniania niż podpieranie się.

Szkoląc w ten sposób wyrobimy ekonomiczne koordynacje ruchowe tak w chodach po płaskim terenie jak w zjazdach, a nawet i w podejściach pod górę. By uzyskać ekonomiczne i prawidłowe balansowanie na deskach, ciało musi być s p r ę ż y s t e i r o z l u ź n i o n e. Mięśnie nie mogą być napięte, a stawy usztywnione. Im bardziej usztywnimy naszą postawę, tem trudniej będzie nam utrzymać równowagę. Ruchy przytem będą gwałtowne i ostre i szybciej wyczerpiemy się zarówno fizycznie jak i psychicznie, co zkolei przyczyni się do częstych upadków i nieszczęśliwych wypadków.

Jak i w innych gałęziach sportu tak i tu wyróżnimy: z a p r a w ę, celem której będzie podniesienie ogólnej sprawności organizmu — ć w i c z e n i a s z k o l e n i o w e (przygotowawcze) na nartach przez które zaznajomimy nartujących z musztrą i postawami na nartach. Do tego działu włączymy też gimnastykę na nartach i ćwiczenia przygotowujące poszczególne ewolucje na zboczu ćwiczeń (na klepisku) i na płaszczyźnie — ć w i c z e n i a s t o s o w a n e w t e r e n i e: zastosowanie przygotowanych, a często i wyuczonych ćwiczeń w czasie krótszych przemarszów, wycieczek i biegów narciarskich najróżnorodniejszych typów.

Kilka słów o zaprawie narciarskiej. Narciarstwo uprawiane nawet jako turystyka jest ćwiczeniem wszechstronnem i intensywnem. To też dobrze jest już na kilka miesięcy, a w ostateczności na parę tygodni przed rozpoczęciem sezonu zaprawiać i przygotowywać organizm do tych wszechstronnych wysiłków, jakie czynimy uprawiając narciarkę. Nawet narciarz dobrze przygotowany po pierwszym wyjeździe na nartach, odczuwa silne znużenie i sztywność w stawach, a szczególnie w stawach kolanowych. Stopień tej sztywności i znużenia będzie w proporcjonalnym stosunku do ogólnej kondycji nartującego. Celem zaprawy narciarskiej będzie w pierwszym rzędzie podniesienie ogólnej kondycji ćwiczącego, rozluźnienie przykurczonych mięśni i ścięgien, zwiększając w ten sposób zakres ruchów w stawach, co ma kolosalne znaczenie w jeździe na nartach, wzmocnienie szeregu grup mięśniowych, a specjalnie mięśni nóg, brzucha i barków tak bardzo zatrudnionych w jeździe w terenie. Wyrobienie odpowiednich dyspozycji psycho-motorycznych, opanowanie równowagi i koordynacyj ruchowo-nerwowych. Specjalnie cennemi ćwiczeniami, dodatnio wpływającemi na czynności płuc i serca, będą wszelkiego rodzaju marsze i marszobiegi stosowane w terenie na świeżym powietrzu.

Poniżej podaję przykład osnowy lekcyjnej potraktowanej jako zaprawy narciarskiej odpowiedniej dla starszej młodzieży i mężczyzn, wykonanej na sali.



Marsz dookoła sali w dość żywem tempie ze swobodnemi wymachami ramion.

Bieg sprężysty lekko unosząc kolana, stopy szybko odrywać od ziemi (ok. 2 min.).
Marsz wypadami z energicznemi wymachami ramion.

Kolumna ćwiczebna (kolejność rysunków jest zgodna z kolejnością ćwiczeń z wyjątkiem ćwiczenia na kracie).

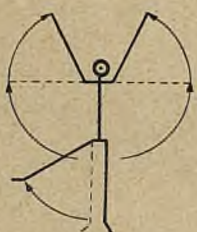


Zwarcie stóp i wspięcie — sprężyste podskoki w zwarciu. Ciało wyprostowane lecz nie sztywne ćwiczenie wykonywać rytmicznie w niezbyt szybkim tempie 3 — 4 razy serjami po jakieś 15 — 20 podskoków.

Rozkrok chwyt bioder — krążenie ramienia (przód, wyż, tył, dół). Stan barkowy zupełnie rozluźniony. Ramie wyprostowane lecz nie sztywne, przy położeniu w wyż lekko dotyka ucha. Ruch wykonywać rytmicznie w dość szybkiem lecz nie gwałtownem tempie 2 — 3 razy serjami lewą i prawą, kręcąc około 15-tu razy.



Rozkrok (po wyćwiczeniu — zwarcie) skłony tułowia w dół ze sprężystem uderzaniem dłońmi o podłogę. 4 — 5 serji po sześć skłonów w każdej.



Zwarcie — wymachy nogi w bok ze wznosem ramion bok — wyż. Rytmicznie np. 6 razy lewą później tyleż prawą, serjami 3 — 4 razy.

Rozkrok, R do boku, R pad pachę — skłon tułowia w bok i rytmiczne pogłębianie.

Głęboki przysiad zwarty — rytmiczne pogłębianie przysiadu na 5 skok w przód i to samo.



Leżenie tyłem — unoszenie klatki piersiowej. Ciało rozluźnione wspiera się na głowie, nogach i biodrach. Rytmicznie, powoli.

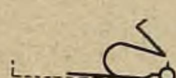
Leżenie tyłem wznos kolan do czoła. Ćwiczenie wykonać serjami np. po 4 razy na zmianę, z poprzedniem ćwiczeniem.

Marsz równoważny. Ciało zupełnie rozluźnione, równowagę utrzymywać przez lekkie wyginanie kolan i ruchami przeciwważnemi tułowia i ramion. Tułów wyprostowany wzrok skierowany w przód. Wysokość przyrządu stop-

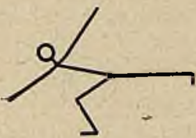










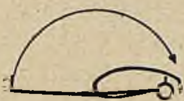


niowo powiększać, aż do dosiężnej wysokości. Wejście wymykiem, zejście — odmykiem.

W s p i n a n i e s i ę (na kraty, liny, drabinki bez pomocy nóg, zejście skokami z lekko ugiętych ramion.

Z a b a w a b i e ż n a lub bieg, marsz.

Waga stojąc przodem. Wyczuwać dokładne opanowanie ciała.

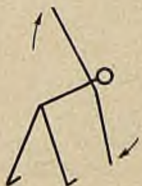


L e ż e n i e t y ł e m nożyce nad podłogą i nakrywanie się na zmianę.

Rozkrok opadny. Ręce wsparte o podłogę i skręty tułowia z wymachem R wyż.

Marsz i bieg.

S k o k i w o l n e jednonóż i obunóż przez przeszkody np. ławki, skrzynia obniżona z odbiciem o skrzynię i wyskok w wyż dal (narciarski) d o s k o k m i ę k k i obunóż.



S k o k i m i e s z a n e rozkroczne, kuczne, skrzynia wzdłuż, kozioł poprzek, szermierczy, przerzut i t. p.

M a r s z w r o z l u ź n i o n y c h p o d s k o k a c h „taniec paralityków". M a r s z sprężysty.

Widzimy, że lekcja ta niewiele odbiega od normalnej lekcji gimnastycznej i realizuje ogólne cele gimnastyczne.

JAK URZĄDZIĆ ŚLIZGAWKĘ.

UWAGI OGÓLNE.

Najprzyjemniejszym, poza narciarstwem, przytem najtańszym sportem zimowym, nadającym się do masowego uprawiania, jest sport łyżwiarski.

O ile jednak taki mały procent młodzieży jeździ na łyżwach, to nie wypływa to z braku zamiłowania do tego sportu, ale z powodu braku ślizgawek, których mało posiadamy w dużych miastach, a których zupełny prawie brak daje się odczuwać w małych miasteczkach i wsiach. Większość urządzanych zimą ślizgawek pozostaje w rękach prywatnych i traktowana jest przez właścicieli jako przedsiębiorstwa dochodowe, a zbyt wygórowane ceny wejściowe uniemożliwiają korzystanie z nich dla większości młodzieży.

Ślizgawki w zimie powinny być tak udostępnione młodzieży, jak boiska latem; wejście na ślizgawkę dla młodzieży szkolnej powinno być bezpłatne, względnie za bardzo małą opłatą. Zimą ślizgawki powinny być urządzone przy każdej szkole. Urządzać je należy na stawach, sadzawkach, jeziorach i terenach zalanych wodą, a tam, gdzie niema wyżej wymienionych terenów naturalnych, powinno urządzać się sztuczne ślizgawki na równych placach albo boiskach szkolnych. Teren wybrany na urządzenie ślizgawki powinien być położony w pobliżu szkoły, w miejscu zacisznem i osłoniętem od wiatrów północno-wschodnich. Na ślizgawce konieczne jest wyznaczenie oddzielnych miejsc i ogrodzenie ich sznurem: dla uczącej się ślizgać młodzieży, dla jeżdżącej figurowo i do jazdy ogólnej, przyczem dla tej ostatniej powinno się wyznaczyć najwięcej miejsca, bo aż $^3/_5$ całej ślizgawki. O ile na ślizgawce urządzamy również boisko hockey'owe, to powinniśmy je umieścić w pewnem oddaleniu, aby gra

w hockey'a w niczem nie przeszkadzała ślizgającym się, a także w takiem miejscu, aby młodzież grająca w hockey'a nie potrzebowała przejeżdżać przez środek ślizgawki ogólnej. Na ślizgawkach naturalnych przeręble muszą być zaznaczone i zabezpieczone, by uniknąć wypadku wpadnięcia do wody.

Ślizgawka powinna być codziennie dokładnie oczyszczona ze śniegu i wylana na noc wodą. Przy ślizgawce trzeba wybudować szatnię, gdzie młodzież mogłaby przebrać się, zagrzać, nałożyć łyżwy, posilić się i wypocząć. Tam, gdzie wybudowanie szatni jest niemożliwe, należy przy wejściu na ślizgawkę, w miejscu najbardziej zacisznem, ustawić parę ławek, na których młodzież mogłaby nakładać i zdejmować łyżwy. Nie należy równie zapominać o umieszczeniu na ślizgawce paru strzałek wskazujących kierunek jazdy.

URZĄDZANIE ŚLIZGAWKI NA STAWIE.

Do urządzenia ślizgawki powinno się wybierać staw o kształcie zbliżonym do prostokąta i możliwie duży. Staw ten powinien się znajdować w pobliżu szkoły i w miejscu zacisznem, otoczonem drzewami lub krzewami.

Przygotowania do urządzania ślizgawki należy rozpocząć już z końcem jesieni. Najpierw oczyścić staw z wodorostów i nawianych liści, następnie uregulować poziom wody. Kwestja uregulowania poziomu wody w stawach z wodą przepływową jest niezmiernie ważna, gdyż ona decyduje w znacznej mierze o jakości ślizgawki. Dlatego też w celu uniknięcia ciągłego psucia się ślizgawki, należy w miejscu wypływu wody urządzić śluzę, przy pomocy której możnaby każdorazowo regulować poziom wody.

Gdy staw jest już pokryty taflą lodową, należy przestrzec młodzież, by nie zaśmiecała świeżo zamarzłej powierzchni, nie rzucała gruzu, kamieni oraz, by nie wchodziła na lód niedostatecznie gruby i nie łamała go przy brzegach. W celu zabezpieczenia ślizgawki od zaśmiecania i łamania lodu najlepiej byłoby ogrodzić ją parkanem, co przyniesie także drugą korzyść, a mianowicie chronić będzie ślizgających się od mroźnych wiatrów północno-wschodnich i zabezpieczy lód od zasp z nawianego śniegu.

Na obwodzie ślizgawki, co kilkanaście metrów, wycinamy przeręble w kształcie koła o średnicy 0,5 — 0,7 m. Nie należy zapominać o odpowiedniem zabezpieczeniu otworów przerębli, by ślizgający się nie byli narażeni na wypadek wpadnięcia do wody. W czasie niewielkich mrozów przeręble w zupełności zabezpieczają lód od pękania; w wypadku jednak silnych i długotrwałych mrozów niezbędne jest wycięcie wąskiego pasa lodu szerokości do 10 cm. wzdłuż dwóch brzegów do siebie prostopadłych. Kiedy ślizgawka jest już całkowicie urządzona, a lód ma przynajmniej 10 cm. grubości, wtedy dopiero można pozwolić młodzieży na korzystanie z niej. Ważną rzeczą jest utrzymywanie ślizgawki w dobrym stanie. Wieczorem, po opuszczeniu lodu przez ślizgających się, należy dokładnie oczyścić jego powierzchnię ze śniegu, a następnie wylać wodą. Wodę do polewania czerpać się powinno z przerębli i rozlewać ją cienką warstwą przy pomocy konewek. Tam wszędzie, gdzie w pobliżu stawu znajdują się hydranty, powinno się z nich czerpać wodę do polewania, gdyż jest ona znacznie cieplejsza niż woda w stawie, a zatem lepiej łączy się ze starą powłoką lodu. Przy polewaniu należy pamiętać, by nie lać wody dużemi strumieniami, ale rozlewać ją cienką warstwą i jaknajbardziej rozpryskiwać. Jeśli chcemy uzyskać

idealnie gładką powierzchnię lodu, należy ciągnąć po nim mokrą płachtę, lejąc na nią wodę. W ten sposób woda rozprowadzi się po powierzchni ślizgawki równomiernie i wyrówna nawet najmniejsze szpary i zagłębienia w lodzie. O ile lód jest popękany, to szczeliny należy zasypywać potłuczonym lodem i zalewać je stopniowo wodą: gdy jedna warstwa zamarznie, polewamy ją następną tak długo, zanim się zupełnie nie wyrówna powierzchnia. W ten sam sposób naprawiamy dziury w lodzie.

Jeśli ślizgawka położona jest w dole, to przy wejściu na nią należy urządzić z drzewa schody z poręczami, albo też ułożyć pomost z desek, szerokości do dwuch metrów, na których wpoprzek co 0,50 m. przymoconane są listwy z drzewa, grubości do 5 cm. Pomost powinien być również zaopatrzony poręczami.

Ślizgawki na jeziorach, sadzawkach i innych naturalnych terenach urządza się podobnie, jak na stawach.

A. KALINOWSKI

ŚLIZGAWKA NA BOISKU.

Niewiele szkół jest w tak szczęśliwych warunkach, że posiada naturalną ślizgawkę na stawie, natomiast prawie każda szkoła posiada boisko sportowe lub teren, na którym może sobie urządzić ślizgawkę. Jeżeli szkoła posiada kilka terenów, to należy wybrać teren najrówniejszy i o pewnym określonym kształcie — najlepiej prostokąt. Doskonale na ten cel nadają się place tennisowe, po uprzedniem zabezpieczeniu siatki (ogrodzenia). Przez urządzanie na nim ślizgawki sam plac się nie niszczy, ale wprost odwrotnie, zyskuje, gdyż pod wpływem mrozu zwiększa się porowatość podkładu z gruzu i nawierzchni.

Przystępując do urządzania ślizgawki musimy jeszcze przed nastaniem mrozów znilelować nierówny teren. Przyrządy do niwelacji są proste: kołki, łata (deska długości 3 — 5 mtr., szerokości 10 — 12 cm., grubości 3 — 4 cm), oraz poziomnica. Na terenie przeznaczonym na ślizgawkę wbijamy co 3 — 5 mtr (w zależności od długości łaty) kołki. Kołków nie należy wbijać chaotycznie, ale wzdłuż linji równoległych do krawędzi boiska i tak, by wzajemnie się kryły. Na jednym z kołków ustala się poziom boiska i od niego reguluje się poziom pozostałych kołków. Poziom kołków ustalamy w ten sposób, że na kołek o uregulowanym poziomie i na kołek, którego poziom chcemy uregulować, kładzie się łatę, na środku której ustawia się poziomnicę i tak długo podnosi się lub zniża kołek regulowany, zanim nie osiągnie się należytego poziomu. Zachowujemy przytem nieznaczny spadek w zdecydowanym kierunku. Następnie przesuwamy łatę na kołki dalsze, postępując w ten sam sposób, aż do ostatniego kołka. Niwelować kołki powinno się najpierw wzdłuż linij prostopadłych do niego i wzdłuż przekątnych boiska.

Różnica poziomu na całym placu powinna wynosić od 5 do 10 cm. Po ustaleniu poziomu (niwelacja kołkami) układamy przy pierwszej linji kołków listwy, podsypując pod nie ziemię, aby znalazły się na poziomie kołków. W odległości 2 — $2^1/_2$ mtr. od pierwszej linji listew układamy następną i sprawdzamy łatą, czy poziom listew jest równy z poziomem kołków. Przestrzeń między listwami wypełniamy ziemią, a nadmiar jej zgarniamy, przesuwając łatą po listwach. Gdy ułożymy jeden pas ziemi, pierwszą linję listew przenosimy obok ułożonego już pasa w odległości 2 — $2^1/_2$ mtr., po sprawdzeniu poziomu listew, wypełniamy znów wolną przestrzeń ziemią, a nadmiar jej zgarniamy. Po wypełnieniu

pasa drugą linją listew, przenosimy jak poprzednio pierwszą, a miejsca pozostałe po listwach zasypujemy ziemią. Czynność tę powtarzamy aż do końca placu, przeznaczonego na ślizgawkę. Tak wyrównany teren winno się ugnieść ciężkim wałem, jeżeli zaś niema wału, to teren pozostawiamy, żeby się sam uleżał, pilnując tylko, aby nikt po nim nie chodził i nie zaśmiecał. O ile teren jest równy i o małym spadku — niwelacja jest zbyteczna. Pamiętać trzeba o oczyszczeniu placu z trawy, która stale będzie wystawała z pod lodu i niszczyła go. Jeśli, nie mając do wyboru innego miejsca, urządzamy ślizgawkę na trawniku, to należy najpierw trawę skosić, zasypać śniegiem, dobrze go ubić, a dopiero na ten podkład wylewać wodę.

Granice terenu wyznaczonego na ślizgawkę trzeba zabezpieczyć małą zaporą. Usupyjemy ję z ziemi lub śniegu, albo ustawiamy z desek. Taką samą zagrodą [1]) lub sznurami oddzielamy teren do jazdy figurowej. Jeżeli szatnia jest zbyt oddalona od ślizgawki, to dojście również zabezpiecza się zaporą, aby następnie wylać je wodą, lub przykryć pomostem z desek. Wodę do polewania czerpiemy z wodociągów, ze studni lub stawu. W pierwszym wypadku studzienki z hydrantami trzeba zabezpieczyć przed zamarznięciem. Rurę w studzience okręca się pakułami, a samą studzienkę wypełnia się nawozem końskim lub liśćmi. Na wierzch kładzie się worek wypchany liśćmi lub sianem, który łatwo daje się zdejmować, gdy trzeba zakładać węża. Wąż musi być dokładnie przejrzany, najmniejszy otwór lub pęknięcie psułoby lód, naprawa zaś podczas mrozu jest utrudniona. Jeśli hydrant znajduje się w ścianie domu, należy, w celu uniknięcia pęknięcia rury w murze, po wylaniu ślizgawki rurę zamykać od wewnątrz budynku, a wodę, znajdującą się w hydrancie, usunąć.

Gdy woda na ślizgawkę może być brana ze studni lub stawu, to musimy przygotować beczki i polewaczki (konewki) z sitkami. Nie należy zapominać również o przygotowaniu mioteł, metalowych łopat do usuwania ściętego lodu, drewnianych łopat do śniegu, ławek i strzał wyciętych z desek do wskazywania kierunku jazdy. Tak przygotowani czekamy pierwszego mrozu. Jeżeli mrozy nastąpią zaraz po deszczach ,to zmarznięta powierzchnia stanowi dobry podkład pod lód na ślizgawkę i możemy zaraz pierwszego dnia rozpocząć polewanie. Nie należy jednak rozpoczynać polewania zanim ziemia dobrze nie zamarznie, gdyż wodą wylewana na niezupełnie zamarzłą ziemię będzie wsiąkać, a w ten sposób nie zdołamy urządzić dobrej ślizgawki.

Dla utworzenia podkładu polewamy teren przez rozpryskiwacz założony do wylotu węża. Na przygotowany już podkład możemy wylewać wodę, opuszczając na lód koniec węża bez wylotu i rozprowadzając wodę równo, najlepiej na worek rozpostarty i przymocowany do węża. Gdyby tworzyły się fałdy i nierówności na zamarzniętym lodzie, to workiem, maczanym w ciepłej wodzie, trzeba zmywać nierówności i lód wygładzić. Dość często zdarza się, że woda znika przez otwór utworzony w lodzie. Przyczyną tego jest najczęściej dziura po kretowiskach. Trzeba miejsce to założyć śniegiem lub potłuczonym lodem i co pewien czas polewać konewką ,aż otwór się zasklepi, a zagłębienie wyrówna z całą powierzchnią lodu.

Na korzystanie ze ślizgawki możemy pozwolić dopiero wtedy, gdy utworzy się warstwa lodu grubości 2 — 3 cm.

---

[1]) wyrazem „zagroda" zastępujemy niepolski wyraz „banda".

Po zejściu ze ślizgawki oczyszcza się całą powierzchnię, najpierw blaszanemi łopatami, a potem zamiata miotłami. Na czystą zupełnie powierzchnię wylewa się wodę, najlepiej jak już zaznaczono z węża bez wylotu, na rozparty i przymocowany do niego worek. Jeśli mróz jest mały, to lepiej przez wylot i rozpryskiwacz. Polewanie powinno się rozpoczynać jaknajwcześniej wieczorem, aby wylana woda dobrze zamarzła; jeżeli późno wylejemy ślizgawkę, to zamarzła świeżo tafla lodu jest miękka i szybko zostaje ścięta łyżwami.

W czasie odwilży lód staje się kruchy i nie powinno się pozwalać na nim, jeździć, gdyż naprawa dziur w lodzie jest trudna a lód nie będzie już w tem miejscu tak twardy. Naprawę zrobionej dziury uskutecznia się w ten sposób: nasypuje się ściętego łyżwami lodu i lekko ubija, potem co pewien czas zalewa się wodą, aż utworzy się warstwa lodu wyższa od poziomu ślizgawki. Podczas jazdy wzgórek ten zostaje ścięty łyżwami, a przy następnem polewaniu powierzchnia zostaje zakryta świeżą warstwą lodu.

Podczas dłuższej odwilży woda gromadzi się w miejscach najniższych. Wodę taką trzeba wypuścić przez otwór w zaporze, gdyż przy pierwszym mrozie woda nie zamarznie zupełnie; pod wpływem operacji promieni słonecznych przez szklistą taflę lodową rozgrzewa się ziemia pod lodem pozostawiając odparzenia i trzeba dłuższego czasu i silnego mrozu, aby woda w tem miejscu zamarzła do dna.

T. ZIEMKIEWICZ

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

OCENA KSIĄŻEK.

Elli Björkstén: Gimnastyka kobiet. Cz. II. (Systematyka i metodyka). Tłumaczyła z drugiego wyd. szwedzkiego Jadwiga Mayówna. Kraków, 1934. Wyd. Nakł. Wydz. Wyd. Studjum W. F. Un. Jagiel. Cena 10 zł.

Ogłoszona obecnie drukiem część II-a jest, według zapewnień samej autorki, znacznie rozszerzona w swem II-em wydaniu i dlatego tłumaczka musiała czekać na nie od 1929 r. Zawiera też rzeczywiście dużo ruchu (mocji) i ożywienia a opiera się nietylko na długoletniej praktyce, ale również na szerokich i głębokich naukowych podstawach, a zwłaszcza takich pedagogicznych, a temsamem na zrozumieniu potrzeb każdego ustroju zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Sama tłumaczka zapewnia wprawdzie (str. 4), że jest to „wyczerpująca metodyka i systematyka ćwiczeń cielesnych dla szkół powszechnych" — jednakowoż po dokładnem rozpatrzeniu się w ogromie materjału ćwiczebnego, przeznaczonego i przez samą autorkę dla lat od 8 — 13 włącznie, musi się nabrać niezbitego przekonania, że można go stosować w myśl planów nauczania naszego Min. W. R. i O. P. najzupełniej i w szkołach powszechnych i średnich, a także mogą go stosować i starsi nie w formach zabawowych, lecz określonych, ścisłych, tem więcej że są to „wyniki obserwacyj lat całych prowadzenia wychowania fizycznego dzieci szkół powszechnych i dorosłej młodzieży na uniwersytecie w Helsinki" (str. 4) przez samą autorkę. Da się zaś to najzupełniej przeprowadzić systematycznie, gdyż materjał ten nietylko jest podzielony według klas (I, II, III, IV), a więc stopni nauczania, ale i według wieku,

a równocześnie obok tego i przedewszystkiem zasadniczo racjonalnie, a nawet drobiazgowo stopniowany. Stopniowanie to jest rzeczywiście drobiazgowe i skutkiem tego musi oddać nadzwyczaj cenne usługi wszystkim praktykującym w szkołach wszelkiego typu i rodzaju, a więc nietylko specjalistom-wychowawcom fizycznym, ale nauczycielstwu szkół powszechnych. Znajdzie ono tutaj tyle materjału ćwiczebnego, ile mu tylko będzie potrzeba i ile będzie chciało, tem więcej, że jest on podany w sposób jasny i doskonale zobrazowany schematycznemi figurkami.

Książkę E. Björkstén przyswoiła nam p. Mayówna dlatego, że podaje ona racjonalne zasady gimnastyki, które chciałaby, aby rzeczywiście zaczęto u nas w Polsce stosować praktycznie, przedewszystkiem zaś dla kobiet, tem więcej, że idą one po linji jej własnych zapatrywań na gimnastykę kobiet. A zapatrywania te szerzyła niestrudzenie od pierwszej chwili swej pracy w tej dziedzinie niemal jedyna, najpierw w prywatnym swoim zakładzie gimnastycznym w Krakowie (1896 r.), a później w szkołach państwowych. Toteż wiernie i niewolniczo tłumaczy tę gotową, choć obcą, rzecz, gdyż znajduje w niej wszystkie niemal swoje myśli na temat gimnastyki praktycznej, a specjalnie kobiet.

Wszystkie też teoretyczne założenia, skrystalizowane w Cz. I-ej, a precyzujące dokładnie zamierzenia samej Björkstén, przyoblekły się tutaj w realne kształty. Na każdej stronicy i przy każdem ćwiczeniu czyta się najwyraźniej między wierszami, że ożywienie, siła i piękno, a nigdy miękkość i niedbalstwo cechują wszystkie przez nią podawane ćwiczenia.

Prawda i praktyka, obie nadzwyczaj skromne i ciche, biją ze wszystkich kart. Są one zaś w taki sposób podawane, że mogą z książki omawianej korzystać nietylko fachowcy-wychowawcy fizyczni, ale oprócz całego nauczycielstwa i społeczeństwo, a w niem wszystkie organizacje, troszczące się o wychowanie fizyczne swych członków, przedewszystkiem zaś kobiety.

Nie sposób podawać tu wyjątków „Słowa wstępnego", które pochodzi od samej autorki, od E. Björkstén, co trzeba tu podkreślić, gdyż przy czytaniu nie odnosi się tego wrażenia. Niech wystarcza krótkie zapewnienie, że jest to metodyka, zawarta na 18-u stronicach, ale nie teoretyczna, lecz prawdziwie i tylko praktyczna. Po niej widzimy „Schemat normalnej lekcji gimnastyki" (str. 24 i n.), rzecz dzisiaj u nas w Polsce zostawiona dowolności właściwie uczących, a tak dla początkujących specjalistów-wychowawców fizycznych, jak zwłaszcza dla nauczycielstwa szkół powszechnych nieodzowna, by to wznoszenie murów nowopowstającego domu i jego dalsze wykonanie, poruczone budowniczemu-wychowawcy rzeczywiście odpowiadało w zupełności swemu założeniu (str. 28). Ciekawe są wywody na temat pozycyj „bacznej" (zasadniczej i „spoczynkowej" (str. 29 i n.), a także specjalne uwagi o chodzie i biegu (str. 36 i n.).

Właściwy materjał ćwiczebny — oprócz podziału na klasy — omówiony jest zawsze najpierw według form zabawowych, a potem określonych i to działami, a mianowicie: ćwiczenia ramion, nóg, szyi i głowy, mięśni grzbietu, brzusznych, — ćwiczenia naprzemianstronne, równoważne, chody i biegi, zwisy oraz skoki. Nie sposób przytaczać tu wszystkie szczegóły tego przebogatego magazynu, zawartego na przeszło 500-set stronicach, ani też popierać naszych twierdzeń i uniesień przykładami specjalnemi, bo trzebaby książkę przepisywać, a przecież rzeczywiście wystarczy otworzyć ją w któremkolwiek miejscu i prze-

czytać. Tak — przeczytać, nie trzeba bowiem uciekać się do studjowania jej, gdyż wszystko jest jasno i dobitnie wypowiedziane i sprecyzowane.
Ktokolwiek zaznajomi się z naszą książką, musi stwierdzić, że jest ona rzeczywiście kopalnią niezgłębioną nietylko gotowych już ćwiczeń, ale i podniet do tworzenia ich, zwłaszcza w formie zabawowej, czy też popartej ilustracją muzyczną. W związku z tem idą bardzo ciekawe uwagi na temat rytmicznego stosowania wykonywania ruchów i stojących z tem w związku muzyką i śpiewem, które — oby trafiły na grunt właściwy — i przekonały, jak zresztą i tłumaczka sobie życzy, niedoświadczonych wychowawców fizycznych, a może i innych, że przedwczesne stosowanie muzyki czy śpiewu w czasie całych nawet lekcyj gimnastycznych nie doprowadza do celu i jest ze szkodą i jednego i drugiego działu. Trzeba bowiem najpierw i zasadniczo do tego doprowadzić, by młodzież pokonała trudności mechaniczne wszystkich ruchów, a potem zrozumiała muzyczną strukturę odpowiadającą tym ruchom, by wreszcie z pełnym dopiero wdziękiem i pożytkiem wypadły ćwiczenia w takt muzyki.
Ten punkt widzenia i ten cel tłumaczą częściowo tytuł książki: „Gimnastyka kobiet", gdyż kobieca właśnie gimnastyka stosuje najwięcej muzykę. Życzyćby należało i sobie i wszystkim pracującym nad systematyką i metodyką, zwłaszcza gimnastyki kobiet u nas w Polsce, by ten punkt widzenia, a zarazem jasny cel, przyświecał zarówno teoretykom i praktykom gimnastyki, jak niemniej i wykonawcom, t. j. młodzieży żeńskiej. Niech drobiazgowo przestrzegane stopniowanie ćwiczeń, przeprowadzone w każdym z wyżej wymienionych ich działów, nie przestrasza, ale niech właśnie będzie zachętą do systematycznej, racjonalnej pracy dla młodych pracowników, a zwłaszcza pracowniczek na polu wychowania fizycznego młodzieży wogóle — szkolnej przedewszystkiem — zaś dla starszej generacji wychowawców fizycznych niech będzie podnietą do zbadania i zastanowienia się, czy też nie popadli względnie czy nie popadają przypadkowo w rutynę i nie interpretowali subtelnych rzeczywiście pouczeń E. Björkstén błędnie, a ze szkodą całości dzieła.
Bardzo ważne jest również stałe podkreślanie jak należy właściwie rozumieć swobodę, lekkość i „uduchowienie" postaw i ruchów, by nie przeradzały się w niedokładność, powierzchowność i niedbalstwo formy, o czem autorka rozprawia teoretycznie i ogólnie (powiedzmy) w „Słowie wstępnem", szczegółowo, zaś przy opisie każdego ćwiczenia. Jędrne bowiem, żywe i piękne ćwiczenia cielesne, wykonywane z radością dają ciału jędrność i zadowolenie duszy.

Jeśli chodzi o samo tłumaczenie, to — podobnie jak to w Cz. I-ej — jest wykonane zupełnie poprawnie i bez zarzutu. Możnaby się tylko — a właściwie i należałoby bezwarunkowo — sprzeczać z tłumaczką co do mianownictwa gimnastycznego, jakiego używa, ale niestety nie jest to jeszcze u nas ustalone. Widać tylko, że tłumaczka starała się dociągać w niem do ostatnich zdobyczy na tem polu u nas i być współczesną. Nie czas i miejsce poruszać te wszystkie: opady i skłony tułowia, skurcze i uginania nóg, przycinania, pogłębiania i linjowania — krążenia i kołowania, bo to rzeczy zbyt fachowe. Niech wystarczy narazie stwierdzenie, że czas najwyższy już przystąpić w Polsce do ostatecznej redakcji mianownictwa gimnastycznego i do jego ustalenia, ale też użyte w książce naszej niech nie przeraża i nie denerwuje, zwłaszcza fachowców-rutynistów. Niech wszystkim bez wyjątku najzupełniej wystarcza, że z każdej stronicy książki bije pełne zrozumienie potrzeb ustroju fizycznego i psychicz-

nego człowieka. Niech też dzięki tym wszystkim swoim walorom pozostanie omawiana książka od tej pory codziennym, jeśli już nie jedynym podręcznikiem systematyki i metodyki ćwiczeń cielesnych. Niewiele bowiem można się już chyba spodziewać po ewentualnej Cz. III-ej (do tej pory brak jej zupełnie), gdyby ją autorka (E. Björksten) kiedyś napisała tem więcej, że sama ze względu na podeszły wiek kto wie, czy znajdzie już czas i siły do jej zestawienia. Ale i bez niej obydwie części, t. j. I-a i II-a, musi się jak najmocniej i jak najgoręcej polecić wszystkim, sprawą wychowania fizycznego się interesującym, jako dzieło nad wyraz cenne i zachęcić do dokładnego studjowania tem więcej, że język tłumaczenia samego jest poprawny.

Tłumaczka, p. Jadwiga Mayówna, nestorka wychowania fizycznego kobiet, może zupełnie śmiało teraz powiedzieć, że dała już ze siebie wszystko, co tylko mogła, skoro w takim wieku (68 lat) pokonała tyle trudności, bo zdawała sobie zupełnie jasno sprawę, że zadanie, jakie podejmuje, jest nadwyraz ciężkie i odpowiedzialne. Kazała Jej tak postąpić od zarania młodości nurtująca Ją myśl pracy dla dobra społeczeństwa, dla dobra narodu. Dzisiaj (zapomniana już właściwie) niech będzie zupełnie spokojna, że nie zmarnowała życia i że Jej trud nie pójdzie na marne.

Tutaj też musi się podkreślić z całą objektywnością, że i szata zewnętrzna tłumaczenia, a zwłaszcza dobór papieru, druk i cały układ książki przynoszą drukarni P. Mitręgi w Cieszynie zaszczyt niemały.

F. FIDZIŃSKI

Walerjan Sikorski. Wychowanie Fizyczne w Szkole Powszechnej (podręcznik dla nauczyciela). Skł. Gł. Ks. Św. Wojc. 1934. Cena 3 zł. 30 gr.

Sprawozdanie z niniejszego podręcznika umieścimy w zeszycie grudniowym.

Z PRASY POLSKIEJ.

„WYCHOWANIE FIZYCZNE" Organ Międzyuczelniany Studjów Wychowania Fizycznego. Zeszyt IX/X, wrzesień — październik.

Prof. E. Piasecki ogłasza: „Dalsze badania nad genezą ćwiczeń cielesnych: palant zagranicą". W „rozważaniach ewolucjonistycznych" znajduje pokrewieństwo polskiego palanta z golfem i hokejem, z angielskim krykietem i z grami rakietowemi. Kwestję poszczególnych form tych gier autor oświetla psychologicznie. Lektura tej pracy, której dalszy ciąg ukaże się w następnych zeszytach, sprawia dużą przyjemność subtelnością rozumowania.

Artykuły: Doc. D-r W. Degi — „Zagadnienie postawy dziecka w pierwszym roku szkolnym" i Doc. D-r B. Dylewskiego — „Higiena mowy i głosu na terenie szkoły", są to odczyty wygłoszone w Sekcji Higjeny Szkolnej i Wych. Fiz. XIV Zjazdu Lekarzy i Przyrodników Polskich. (Wrzesień 1933 r.).

B. Wieczorek publikuje pracę p. t. „Stan słuchu u dzieci w szkołach powszechnych miasta Wilna oraz podaje obfitą bibljografję przedmiotu.

D-r J. Bogdanowicz w art. „Z zagadnień higjeny szkolnej" polemizuje z zarzutami prof. Gondzikiewicza (publikowanemi w „Wy-

chowaniu fizycznem" 1934 r.) i Doc. Zeylanda (publikowanemi w „Nowinach Lekarskich" 1933). Artykuł swój kończy następującym wnioskiem: „Reasumując swoją odpowiedź — muszę zaznaczyć, że zarzuty stawiane obecnej organizacji higjeny szkolnej w Polsce polegają w pierwszym rzędzie na niedostatecznem zaznajomieniu się z jej treścią, co dość łatwo dało by się uniknąć, choćby przez zapoznanie się z artykułami ś. p. D-r St. Kopczyńskiego w ostatnim wydaniu „Higjeny szkolnej", po drugie na nieżyciowem ujęciu zagadnień przez brak stałego kontaktu z pracą lekarza szkolnego".

J. Włodarkiewicz w art. „Sport w Związku Radzieckich Republik" zaznajamia nas z interesującem zagadnieniem „Fizkultury" w Rosji Sowieckiej. „Fizkulturą" czyli kulturą fizyczną nazwano nowy ruch wychowawczy w odróżnieniu od dawnego sportu. Po pewnych fluktuacjach ideowych, obecnie, pod wpływem „współzawodnictwa socjalistycznego", dokonał się w Rosji nawrot do dawnych sportów, mistrzów i rekordów. Należy jednak zaznaczyć, że dotyczy to formy; treść uległa zasadniczej zmianie. Sport podporządkowany jest idei państwa. Ogromną propagandą wspierana, rozwija się sowiecka odznaka sportowa, nazwana GTO („bądź gotów do pracy i obrony"). Zdobycie tej odznaki uwarunkowane jest kwalifikacjami zawodowemi i społecznemi. Szczególną opieką otaczają Sowiety gimnastykę; rozróżniają oni gimnastykę kondycyjną, treningową i „Fizkultminutki". „Fizkultminutki" są to 5 — 10 minutowe ćwiczenia prostujące i rozluźniające prowadzone w szkołach, wojsku, fabrykach i t. p. instytucjach.

Obecnie około 2 miljony ludzi posiada GTO stopnia pierwszego. „Tytuł rekordsmena i mistrza w Sowietach jest obowiązujący i kłopotliwy", gdyż mistrz taki musi objąć odpowiedzialną funkcję w rejonowym Sowiecie fizkultury. „Dzięki temu poziom sportu sowieckiego podnosi się stale, a popularność mistrzów rośnie z każdym dniem". Autor stwierdza jeszcze, że „...wszystkie te zdobycze sportu sowieckiego nie odbywały się bynajmniej kosztem pracy zawodowej — mistrz sowiecki nie dostaje żadnych ulg treningowych, musi on pracować tak samo, jak pracuje każdy inny przeciętny sportowiec". Treść numeru uzupełnia sprawozdanie z Kongresu Gimnastycznego w Budapeszcie kpt. R. Szuszkiewicza.

T. ZYGLER

„START". Zeszyty październikowe (19 i 20) zawierają sporo artykułów, umieszczonych poza „Zagadnieniami szkolnemi" a poświęconych sprawom szkolnym. St. Goryńska omawia „Szermierkę w szkole" (z. 19), a I. Grabowska umieszcza „Refleksje po szkolnym sezonie pływackim" (z. 20). W „Zagadnieniach szkolnych" M. Krawczyk omawia zarzuty stawiane 10-minutówkom („Codziennie 10 minut ćwiczeń cielesnych" z. 19) z punktu widzenia gimnastycznego, higjenicznego i wychowawczego. Autor stwierdza, że „...niezmiernie rzadcy są tacy malkontenci... którzyby podnosili zarzuty ze wszystkich trzech punktów widzenia" i uważa „...że nie czas jeszcze na wytaczanie jakichkolwiek zarzutów. Popracujmy jeszcze rok, przyjrzyjmy się bliżej i dokładniej naszej pracy, a rezultaty jej prawdopodobnie same za siebie mówić będą". W art. „Współpraca nad wychowaniem fizycznem" (z. 20) poruszone jest zagadnienie „moralnego" i „fizycznego" udziału całego grona nauczycielskiego w dziele w. f. młodzieży.

„W SŁUŻBIE ZDROWIA". Miesięcznik. Wrzesień 1934 r. nr. 3. Wśród wielu artykułów, które napewno zainteresują nauczycieli ćwiczeń cielesnych, szczególnie uwagę naszą zwrócił — D-r J. Majkowskiego: „Higjena oddychania. Ćwiczenia oddechowe". Po treściwem i popularnem omówieniu mechanizmu i chemizmu oddychania autor podaje podział ćw. oddechowych na 3 grupy:

1) pogłębione oddechy, wywołane za pośrednictwem szeregu ruchów fizycznych o dużem nasileniu;

2) oddechy indywidualne, stosowane po intensywnych ćwiczeniach, nie na rozkaz, lecz dowolnie;

3) ćwiczenia oddechowe, stosowane dla nauczenia prawidłowego oddechu.

O ile pierwszą i drugą grupę tych ćwiczeń trudno byłoby całkowicie zakwestjonować, o tyle trzecia nie może się ostać krytyce teorji wychowania fizycznego. D-r Majkowski charakteryzuje ją szczegółowiej. „Są to ćwiczenia pogłębionego wydechu i wdechu, połączone ze współpracą mięśni ramion, pleców, brzucha, z kontrolą ruchomości klatki piersiowej i pracy przepony zapomocą dłoni, ułożonych na piersiach, na brzuchu". Takie formy ćwiczeń oddechowych, po słynnej krytyce Lindharda, nie są obecnie stosowane. A tego autor nie zaznaczył.

W „SPORCIE WODNYM" (październik nr. 18) A. Heinrich opublikował artykuł, w którym proponuje stworzenie „Państwowej odznaki wodnej". Autor uważa, że „sama jednak ilość nie decyduje o potędze sportu. J a k o ś ć jest stokroć ważniejsza. J a k o ś ć da nam odznaka wodna".

T. ZYGLER

Z ŻYCIA SEKCJI

KOLONJA ZIMOWA DLA MŁODZIEŻY SZKÓŁ ŚREDNICH W BRODACH. Chcąc przyjść z pomocą szkołom w zorganizowaniu feryj zimowych dla młodzieży, Sekcja Nauczycieli Wychowania Fizycznego przy Zarz. Gł. organizuje 15-to dniową kolonję sportową w majątku Brody (pod Kalwarją Zebrzydowską) w czasie od 27 grudnia b. r. do 10 stycznia 1935 r. Majątek Brody położony jest wśród malowniczych wzgórz Beskidu Zachodniego, posiada pałac z centralnem ogrzewaniem i elektrycznością, w którym będą pomieszczeni uczestnicy kolonji; pozatem — staw dwumorgowy odpowiedni na ślizgawkę i boisko hokejowe. Koszt utrzymania wyniesie 50 zł. (czterokrotne, obfite posiłki), przejazd w obie strony — około 10 zł. od osoby. Kierownictwo kolonji objął kol. F. Frankiewicz. Zgłoszenia do dnia 5 grudnia wraz z zadatkiem bezzwrotnym w sumie 20 zł. kierować należy do Sekcji Naucz. Wych. Fiz. przy Zarz. Gł. — Warszawa, ul. Smulikowskiego, lub na konto P. K. O. — 435 z dopiskiem na odwrotnej stronie środkowego odcinka: „Kolonja zimowa w Brodach". Uczestnicy powinni zabrać z sobą: odpowiednio ciepłe ubranie i bieliznę pościelową oraz narty, łyżwy i kije hokejowe.

KURS NARCIARSKI W ZAKOPANEM.

Nawiązując do komunikatu z nr. 2 informujemy, że Kurs Narciarski Sekcji Nauczycieli Wych. Fiz. będzie umieszczony w pensjonacie „Obrochtówka", centrum Zakopanego. Zgłoszenia do dn. 5 grudnia, wraz z wpisowem w sumie 10 zł. należy kierować do Sekcji Naucz. W. F. Warszawa, ul. Smulikow-

skiego, V p. pokój 163 (tel. 543-55) lub na P. K. O. konto 435 z dopiskiem na drugiej stronie środkowego odcinka: kurs narciarski Sekcji W. F. w Zakopanem.

Po skończonym kursie wydawane będą świadectwa potwierdzone przez Władze Szkolne.

LIST DO REDAKCJI.

Otrzymaliśmy list, który w imię bezstronności umieszczamy.

Szanowny Panie Redaktorze!

W numerze 2 „Wychowania fizycznego w szkole" (październik 1934/35) na str. 57 została umieszczona wzmianka p. Z. o mojej książce: „Ćwiczenia cielesne dziesięciominutowe i śródlekcyjne w szkole powszechnej". P. Z. twierdzi, że w podręczniku tym rozwinąłem wiele pomysłów zaczerpniętych z książki K. Koniuszewskiego („Dobór materjału ćwiczeń cielesnych dla szkoły powszechnej"). W związku z tem, oświadczam: Myśli zawarte w mojej książce są moją własnością i nie są one nowe. Wprowadzałem je w życie od roku 1932/33 podczas swej pracy instruktorskiej w pow. błońskim. Znali je i widzieli w realizowaniu koledzy z tego terenu. Pisząc wymienioną książkę — nie znałem pomysłów K. Koniuszewskiego, bo „Wychowania fizycznego w szkole" w tym czasie nie prenumerowałem, a książkę K. Koniuszewskiego nabyłem później. Podstawą i pomocą przy pisaniu „Ćwiczeń cielesnych dziesięciominutowych i śródlekcyjnych" był dla mnie jedynie program ćwiczeń cielesnych, oraz konferencja, odbyta z p. instr. M. Krawczykiem. Zgodność pomysłów K. Koniuszewskiego z mojemi dowodzi, że jest nas więcej o podobnych sądach, a czy są one dobre — może pokazać praktyka i opinja koleżeństwa.

Z poważaniem

Fr. Krawczykowski.

Błonie, dnia 6.XI.34 r.

ODPOWIEDZI REDAKCJI.

Kol. Mgr. M. Mituła (Wilno). Nadesłany materjał wykorzystamy w najbliższych zeszytach.

Dr. A. Sałamanczuk (Busko-Zdrój). W sprawie nadesłanego artykułu porozumiemy się z Panem Doktorem listownie.

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER.

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW MACHOWSKI